



月目標：よくかんで食べよう



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価	
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
魚・肉・たまご	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	油脂・種実	小学校	中学校					
17	ごはん	MILK	八宝菜 煮しぎょうざ(2個)・酢じょうゆ 大根キムチ	えびやいかなど入った具だくさんの八宝菜。お好みで、ごはんにかけて中華丼のようにしてもOKです。	ふたにく いか えび ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ もやし はくさい だいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	534	663
18	ごはん(雪白餅)	MILK	きのこみそけんちん汁 豚肉のスタミナ炒め ひたし豆	地域食材の日 山ノ内周辺でとれた食材と、郷土食のひたし豆です。じつくり味わいましょう。	とりにく とうふ みそ ふたにく くらかけめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん えのき しめじ こんにゃく ながねぎ しょうが	こめ さとう はるさめ	こめあぶら	583	708
19	コッペパン	MILK	ワンダンスーフ 魚肉ソーセージのフリッター 大コーンサラダ	魚肉ソーセージに小麦粉の衣をつけて、油で揚げます。サクサクの衣のまま届くといいなあと思っています。	ふたにく ぎょうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	コッパパン ワンタン こむぎこ さとう	こめあぶら ひまわりあぶら	612	726
20	ゆかり ごはん	MILK	せん切り野菜のおすまし さばのみぞだれ 青菜とツナのサラダ	中学生家庭科卒業献立 主菜に魚を選び、緑黄色野菜を上手に取り入れた、栄養バランスのよい和食献立で、素晴らしいです。	とりにく いかまぼこ さば みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	たまねぎ だいこん えのき しょうが もやし こまつな	こめ おおむぎ さとう でんぶん		560	687
21	ねじりパン	MILK	ミネストローネ 手作りポテトチップス しょうゆフレンチサラダ	ポテトカップに手作りのグラタンの具を詰めて、オーブンで焼きます。カップごと丸ごと食べられるのもいいですね。	ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ねじりパン じゃがいも こむぎこ ポテトカップ	こめあぶら バター	598	721
25	ごはん	MILK	すいとん汁 カラフル鶏とぼろ 春雨サラダ	中学生家庭科卒業献立 ごはんがすすむカラフル鶏とぼろに、長野県産小麦のすいとんを組み合わせ、みなさんが食べやすい素敵な献立ですね。	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのき はくさい しょうが コーン えだまめ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ すいとん さとう はるさめ	こめあぶら	585	712
26	食パン	MILK	白菜とコーンのスープ ミートボールのケチャップあん 海藻サラダ いちごジャム	ミネラル豊富な海藻。ご家庭では登場する機会が少なめかもしれません。サラダに加えることで、無理なくとれますよ。	とりにく ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい えだまめ キャベツ きゅうり	しょくパン さとう でんぶん いちごジャム		601	736
27	ごはん(雪白餅)	MILK	ポークカレー 鶏肉のから揚げ じゃこサラダ 米粉のももタルト	中学3年生 思い出献立 中学3年生は9年間の給食も残りわずか…。思い出のつまった献立がそろいました。	ふたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん タルト	こめあぶら バター ひまわりあぶら	811	962
28	ミニ コッペパン	MILK	野菜スープ ツナトマトソースペンネ フルーツヨーグルトあえ	フルーツ缶詰やナタデココ、ゼリーをカルシウム豊富なヨーグルトと生クリームで和えたデザートをご用意！	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン はくさい にんにく しめじ みかんかん ももかん バインかん	コッパパン じゃがいも マカロニ ナタデココ ゼリー	こめあぶら	616	748

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗い・うがい | バランスのとれた食事 | 十分な睡眠 | 適度な運動

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食事は消化のよいものを食べましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが大切です。

おあめめの食材

卵 脂質の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

うどん スープ 雑炊 鍋料理 おがゆ

冬の牛乳は味が濃い!

給食に毎日出るものに牛乳があります。目によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少なくなります。寒いと、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

夏…乳脂肪分が少なく さっぱりとした味
秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味

給食レシピ ひじポテサラダ

▼材料(4人分)
乾燥ひじき 小さじ1
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
じゃがいも 150g
きゅうり 50g
にんじん 50g
コーン 25g
サラダチキン 25g
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ3弱

▼作り方
① 乾燥ひじきはさっと洗い、水で戻す。
② ①の水気を切り、調味料で煮て冷ましおく。
③ じゃがいもは、1.5cm角切り、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにする。
④ じゃがいも、にんじん、コーンはゆでて、冷ます。(電子レンジでもOK。)
⑤ サラダチキンはほくほくしておく。
⑥ ポールに②、④、きゅうり、⑤を加え、塩・こしょう、マヨネーズであえる。

* 和風のイメージあるひじきが、洋風に変身です