

きゅうしょくだより

2017
12月



小千谷市立千田小学校

月	火	水	木	金
<p>きれいに手を洗おう!!</p> <p>石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!</p>				<p>1</p> <p>マーボー丼 </p> <p>マロニー中華あえ</p> <p>みかん</p> <p>ごはん あぶら かたくりこ マロニー</p> <p>牛乳 とろろ ふたにく みそ ハム</p> <p>ねぎ たまねぎ にんじん にら</p> <p>しいたけ キャベツ きゅうり みかん</p> <p>E:639kcal P:24.1g</p>
<p>4</p> <p>ダブルポテトカレー </p> <p>海藻サラダ </p> <p>りんご</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも さつまいも</p> <p>牛乳 ふたにく かいそう ツナ</p> <p>たまねぎ にんじん きゅうり もやし りんご</p> <p>E:667kcal P:20.3g</p>	<p>5</p> <p>ごはん </p> <p>いかのアーモンドがらめ</p> <p>即席漬け</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>ごはん かたくりこ さとう アーモンド</p> <p>牛乳 いか こんぶ とろろ みそ</p> <p>きゅうり キャベツ にんじん</p> <p>ねぎ えのきたけ</p> <p>E:601kcal P:25.6g</p>	<p>6</p> <p>ゆでうどん </p> <p>あんかけ汁</p> <p>切干大根のごまサラダ</p> <p>手作りさつまいも蒸しパン</p> <p>うどん あぶら かたくりこ こむぎこ</p> <p>牛乳 ふたにく いか えび ツナ</p> <p>うすらたまご</p> <p>ねぎ だいこん しいたけ にんじん</p> <p>ねぎ だいこん みずな きゅうり</p> <p>E:678kcal P:30.0g</p>	<p>7</p> <p>ごはん </p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>いもだんごなべ</p> <p>ごはん ごま いもだんご</p> <p>牛乳 さば みそ とりにく あぶらあげ</p> <p>しょうが だいこん キャベツ きゅうり</p> <p>さくさい ねぎ みつば こぼろ</p> <p>E:628kcal P:26.6g</p>	<p>8</p> <p>ごはん </p> <p>いわしの梅の香揚げ</p> <p>きりざい</p> <p>ごまみそおでん</p> <p>ごはん あぶら ごま さといも</p> <p>牛乳 いわし なつどう とりにく</p> <p>こんぶ らくろ うすらたまご みそ</p> <p>のきわな たくあん にんじん だいこん</p> <p>しいたけ</p> <p>E:677kcal P:28.6g</p>
<p>11</p> <p>横割れ丸パン </p> <p>照り焼きチキン</p> <p>コールスロー</p> <p>ポトフ</p> <p>パン あぶら マヨネーズ さとう</p> <p>牛乳 とりにく ウィンナー ベーコン</p> <p>キャベツ にんじん レモン</p> <p>とうもろこし たまねぎ</p> <p>E:651kcal P:25.9g</p>	<p>12</p> <p>ごはん </p> <p>白身魚の薬味ソースがけ</p> <p>いそかあえ</p> <p>健康豆汁</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも</p> <p>牛乳 だし かつお あぶらあげ</p> <p>しょうが みそ</p> <p>キャベツ きゅうり しょうが</p> <p>だいこん にんじん</p> <p>E:603kcal P:28.0g</p>	<p>13フレッド先生の国の料理</p> <p>ジャンバラヤ </p> <p>シーザーサラダ</p> <p>チキンヌードルスープ</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>ごはん あぶら マカロニ さとう</p> <p>牛乳 とりにく ベーコン いんげんまめ</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん</p> <p>とうもろこし じゃがいも</p> <p>キャベツ きゅうり ハセリ オレンジ</p> <p>E:616kcal P:19.8g</p>	<p>14</p> <p>ごはん </p> <p>手作りふりかけ</p> <p>小松菜と大豆のサラダ</p> <p>大根のオイスターソース煮</p> <p>ごはん ごま アーモンド かたくりこ</p> <p>牛乳 しょうが かつお あぶら</p> <p>だし ツナ ふたにく うすらたまご</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん チンゲンサイ</p> <p>E:660kcal P:27.3g</p>	<p>15</p> <p>わかめごはん </p> <p>卵焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>鶏だんご汁</p> <p>ごはん ごま かたくりこ</p> <p>牛乳 たまご とりにく とろろ みそ</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>だいこん みずな こぼろ ねぎ</p> <p>E:604kcal P:25.7g</p>
<p>18</p> <p>ゆかりごはん </p> <p>キャベツと豆のサラダ</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>みかん</p> <p>ごはん さとう じゃがいも かたくりこ</p> <p>牛乳 だいす ツナ ふたにく あつあげ</p> <p>キャベツ きゅうり とろろこし みつば</p> <p>にんじん たまねぎ たけのこ みかん</p> <p>E:681kcal P:24.8g</p>	<p>19</p> <p>ごはん </p> <p>さといもコロケ</p> <p>ひじき煮</p> <p>はくさいのみそ汁</p> <p>ごはん さといも パンこ こむぎこ</p> <p>牛乳 だいす ツな ふたにく きょうまあげ</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん</p> <p>はくさい たまねぎ</p> <p>こんにゃく</p> <p>E:606kcal P:20.0g</p>	<p>20セレクト給食</p> <p>ソフトめん </p> <p>大豆入りミートソース</p> <p>ごぼうとナッツのサラダ</p> <p>のみものセレクト (りんごジュース、びじゅジュース、のびヨーグルト、コーヒ牛乳)</p> <p>ソフトめん あぶら アーモンド</p> <p>ふたにく だいす チーズ</p> <p>セロリ たまねぎ にんじん しめじ</p> <p>トマト こぼろ キャベツ きゅうり</p> <p>E:613kcal P:21.3g</p>	<p>21</p> <p>ごはん </p> <p>さんまのかんろ煮</p> <p>昆布あえ</p> <p>ほうとう汁</p> <p>ごはん さとう ほうとう</p> <p>牛乳 さんま こんぶ とりにく</p> <p>あぶらあげ みそ</p> <p>きゅうり キャベツ にんじん</p> <p>かぼちゃ</p> <p>はくさい しめじ ねぎ みずな</p> <p>E:660kcal P:24.9g</p>	<p>22クリスマス給食</p> <p>さかさカレー </p> <p>もみの木サラダ</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>ごはん じゃがいも あぶら さとう</p> <p>牛乳 とりにく チーズ ハム</p> <p>たまねぎ にんじん しめじ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>パプリカ キャベツ</p> <p>E:698kcal P:23.9g</p>

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



フレッド先生のふるさと「アメリカ フロリダ州」の料理を食べよう

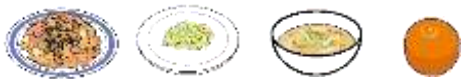
一緒に食べよう♪



フレッド先生は、アメリカのフロリダ州出身です。フロリダ州は、1年中暖かい気候です。きれいな海岸やディズニーワールドがあることで有名です。

13日(水)のメニュー

- ・「ジャンバラヤ」:お米を野菜や肉と一緒に炊き込んだ料理です。
- ・「シーザーサラダ」:フロリダでよく食べるサラダです。
- ・「チキンヌードルスープ」:野菜やパスタを鶏肉と煮込んだ料理です。
- ・「オレンジゼリー」:フロリダは、オレンジが特産品です。





かぜに負けない体をつくろう!



今年も残りあとわずかとなり、寒さが一段と厳しくなってきました。かぜをひきやすいこの季節、栄養たっぷりの食べ物を食べて元気に過ごしましょう。

かぜ予防に大切な栄養素



たんぱく質
筋肉や皮膚、髪など体の組織を作るだけでなく、体を温め、免疫力を高めてくれます。

ビタミンA
皮膚や、口や鼻の粘膜を強くし、かぜなどのバイ菌が体に入ってくるのを防いでくれます。

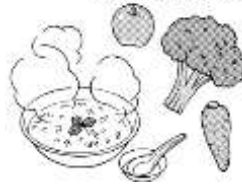
ビタミンC
抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保ち、病気に対する抵抗力を高めてくれます。



もし、かぜをひいてしまったら



汁ものや温かいもの、しょうがやねぎなどの体を温める食べ物をとるようにしましょう。



かぜのときは胃腸の働きが弱っているので、消化のよいものを食べましょう。その中でビタミンAやCもとるようにしましょう。



香辛料や酸味の強いもの、油っぽい食べ物はひかえましょう。



作ってみよう! 人気の給食メニュー

☆小松菜と大豆のサラダ 14日(木)のメニュー 分量は4人分です

大豆を使ったサラダです。大豆が苦手な子もおいしく食べられるメニューです。

(材料) ・小松菜 1袋 ・キャベツ 1/6玉 ・ハム 4枚 ・大豆(乾燥) 25g ・アーモンド(縦切り) 8g
A(・しょうゆ 大さじ1 ・砂糖 小さじ1/2 ・塩、こしょう 少々 ・酢 小さじ2)

(作り方) ①大豆は前日から水に浸しておき、当日水から茹でる。(水煮を使う場合は2倍の量を使用)
(一度沸騰したらお湯をすて、再度水から煮て、煮立ってきたら硬さを見てよければ完成)

②小松菜は3センチ、キャベツとハムは短冊切りにする。

③沸騰したお湯で冬菜とキャベツをさっとゆで、水にとって冷やす。

④ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ、大豆、水気をしぼった野菜、ハム、アーモンドを入れて混ぜたらでき上がり。

※小松菜は、ほうれんそうや冬菜などでもかまいません。アーモンドは無ければ入れなくてもよいです。

☆車ふの揚げ煮

「ドーナツみたい!」と子どもたちにも人気のメニューです。

(材料) ・車ふ(小さいもの) 8個 ・揚げ油 適量
A(・砂糖 大さじ1・1/2 ・しょうゆ 大さじ2 ・水 大さじ2)

(作り方) ①車ふをぬるま湯でもどし、戻ったら水気をよく絞る。(よく絞った方がおいしいです。)

②Aのタレをなべに入れて煮立てる。

③170度の油で①の車ふを軽くなるまで揚げ、②のタレにからめたらでき上がり。