



# 12月

今月の目標

# 予定献立表

## 好き嫌いをなくそう



2017(平成29)年12月分(12月1日~22日16日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>1</b> 太字は、リクエストメニューです。</p> <p>扇山小学校、山部小学校、富良野東中学校からリクエストをいただきました。ありがとうございます</p> <p>※新メニューには献立名の前に☆印をつけています</p> <p>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」について、食品表示法による表示義務の対象となっている食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を表示しますので参考にしてください。</p>	<p><b>食にかかわる「ことわざ」「冬」編</b></p> <p>~冬至かぼちゃに年とらせるな~</p> <p>◇冬至のかぼちゃを食べると、風邪をひかず、しもやけにもなりにくい、ということです。また、かぼちゃの保存は、冬至までがよいということです。</p> <p>◇かぼちゃには、がん予防や免疫力が上がる効果があるといわれているβカロテンが含まれています。また、毛細血管を狭くなるのを抑えて、血行を促進するビタミンEが多く含まれています。</p> 	<p><b>好ききらいしないで何でも食べてみよう</b></p> <p>いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。</p> 	<p><b>1</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・切り昆布と大根の炒め煮</p> <p>・あじフライ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 739 中 859</p> <p>こうやとうふ たまねぎ にんじん ごんぶ ぶたにく だいこん ながねぎ</p> <p>あじなどの青魚に含まれているDHAは、脳の働きを活性化します。EPAは血液をサラサラにする働きがあるとされています。</p>	
<p><b>4</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・パンサンスー</p> <p>・えびと野菜の包み蒸し &lt;卵・小麦・えび&gt;</p> <p>小 618 中 722</p> <p>たまご わかめ きゅうり もやし ハム にんじん はるさめ</p> <p>パンサンスーとは、中国語で「パン」を混ぜるや和える、「スン」を3種類の材料、「スー」をせん切り、糸のように細くするという意味があります。給食では5種類の具材を使っています。</p>	<p><b>5</b> ・根菜スープ</p> <p>ミルクパン牛乳</p> <p>・ペンネのミートソース</p> <p>・チーズ入りはんぺんフライ &lt;卵・乳・小麦&gt;</p> <p>☆あん &amp; マーガリン &lt;乳&gt;(一食包装)</p> <p>小 630 中 733</p> <p>だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ハム ペンネ ぶたにく たまねぎ あおピーマン</p> <p>ペンネはイタリアの pasta の一種です。両端をナナメに切ったペン先のような形をしています。表面に溝があるものは、ソースが絡みやすいので使われることが多いです。</p>	<p><b>6</b> ☆ミートボールカレー</p> <p>ごはん牛乳 ・マンゴーゼリーとナタデココ</p> <p>・ほうれん草オムレツ &lt;卵・小麦&gt;</p> <p>小 897 中 1076</p> <p>にくだんご じゃがいも にんじん たまねぎ マンゴーゼリー ナタデココ おうとう</p> <p>マンゴーは、体内でビタミンAに変わるβカロテンの量が多く含まれています。βカロテンは、細胞の老化を抑える抗酸化作用があります。</p>	<p><b>7</b> ・しょうゆラーメン</p> <p>牛乳 ・紫いものごま団子 &lt;卵・乳・小麦&gt;</p> <p>・ウェハースいちご味 &lt;乳・小麦&gt;(一食包装)</p> <p>小 673 中 737</p> <p>ぶたにく もやし たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ</p> <p>さつまいもの仲間である紫いも。見た目が鮮やかな紫色は、アントシアニンの色です。アントシアニンが多く含まれているので、加熱しても濃い紫色が残ります。</p>	<p><b>8</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・大根のそぼろ煮</p> <p>・さんまのカレー煮 &lt;小麦&gt;</p> <p>小 685 中 783</p> <p>キャベツ にんじん ごぼう だいこん ぶたにく だいちたんぱく えだまめ</p> <p>庶民の間で、秋刀魚が食べられるようになったのは、江戸時代中期以降のようです。それまでは秋刀魚は魚油を採るための魚で、食べられていなかったようです。</p>
<p><b>11</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・五目きんぴら</p> <p>・さばの照り煮 &lt;小麦&gt;</p> <p>小 669 中 767</p> <p>はくさい ぶなしめじ ごぼう にんじん ぶたにく さつまあげ こんにやく いんげん ごま</p> <p>【好き嫌いをなくそう】好きなものだけ、たくさん食べていると体の中で栄養が偏ってしまいます。そのような生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなってしまいます。</p>	<p><b>12</b> ・ミネストローネ</p> <p>コッパン牛乳</p> <p>・コーンソテー</p> <p>・チーズチキンカツ &lt;乳・小麦&gt;</p> <p>小 576 中 672</p> <p>マカロニ キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ベーコン トマト コーン えだまめ</p> <p>ミネストローネは、イタリアの家庭料理の中の野菜スープです。キャベツや人参などの野菜とベーコン、米やパスタなどを入れた具の多いスープです。</p>	<p><b>13</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・親子丼</p> <p>・豆腐のそぼろあん包み &lt;卵・小麦&gt;</p> <p>小 727 中 848</p> <p>キャベツ たもぎたけ とりにく たまご たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ぶなしめじ</p> <p>【好き嫌いをなくそう】食べたことがない料理が出た時は、みなさんは、どうしますか？食わず嫌いも、好き嫌いの始まりです。「一口食べてみよう。」と思える気持ちが大切です。</p>	<p><b>14</b> ☆みそけんちんうどん</p> <p>牛乳 ・若鶏のごま照り焼き &lt;乳・小麦&gt;</p> <p>・すりおろしりんごゼリー (紙スプーン)</p> <p>小 656 中 728</p> <p>とりにく さといも だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ぶなしめじ あぶらあげ</p> <p>山芋とともに昔から日本で食べられてきた里芋。里芋には、カリウムが多く含まれています。みそけんちんうどんに入っているの、探してみてくださいね。</p>	<p><b>15</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・肉団子の酢豚風</p> <p>・ちくわの磯辺揚げ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 695 中 809</p> <p>にら とうふ にくだんご たまねぎ にんじん あおピーマン たけのこ きくらげ</p> <p>ぎょうざなどの具でおなじみのニラ。ニラには、硫化アリルの一種でアリシンという香り成分が含まれています。にんにくや長ねぎにも含まれていますよ。</p>
<p><b>18</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・キャベツと油揚げの ごま酢和え</p> <p>・厚焼き玉子 &lt;卵・小麦&gt;</p> <p>☆さけふりかけ &lt;乳・小麦&gt;(1食包装)</p> <p>小 648 中 753</p> <p>さつまあげ ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん あぶらあげ ごま</p> <p>【好き嫌いをなくそう】苦手な食べ物でも、味や調理方法が変わると食べられることがあります。いつか食べられる可能性があるの、チャレンジを忘れないでね。</p>	<p><b>19</b> ・白菜のクリームシチュー</p> <p>黒糖パン牛乳</p> <p>・和風ツナスパゲッティ</p> <p>・野菜コロッケ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 703 中 824</p> <p>とりにく はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ スパゲッティ たまねぎ ながねぎ エリンギ まぐろツナ</p> <p>白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜です。緑黄色野菜以外の野菜には、抗酸化作用の働きがあるポリフェノールの一種であるフラボノイドなどの成分が含まれています。</p>	<p><b>20</b> ・ハヤシライス</p> <p>ごはん牛乳 ・アセロラジュレ</p> <p>ミルク寒天あえ</p> <p>・ポークウインナー</p> <p>小 881 中 1022</p> <p>ぶたにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ アセロラジュレ ミルクかんてんヨーグルト</p> <p>アセロラは、サクランボのような大きさで、少しポコポコした形の濃い鮮やかな赤い実です。この実には、風邪予防によいビタミンCが入っています。</p>	<p><b>21</b> ・焼きうどん</p> <p>牛乳 ・軟骨入り鶏つくね &lt;卵・小麦&gt;(小1・中2個)</p> <p>・サンタさんからのショコラケーキ &lt;乳・小麦&gt;(一食包装)</p> <p>小 684 中 866</p> <p>ぶたにく なたね いか にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>少し早いですが、クリスマスにちなみ、ショコラケーキを出します。みなさんが、元気で幸せなクリスマスをお過ごしできるように。</p>	<p><b>22</b> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">ふるさと食材の日</span></p> <p>・のっぺい汁</p> <p>わかめごはん牛乳 ・樹海中</p> <p>かぼちゃぜんざい</p> <p>・鮭の電田揚げ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 684 中 870</p> <p>さといも とりにく にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ながねぎ かぼちゃ おぐらあん あずき</p> <p>今日は、冬至です。日本では、冬至の日に柚子湯に入り小豆粥や南瓜を食べる習慣があります。今日は、樹海中中学校のかぼちゃを使っています。号外も見てね。</p>

※お知らせ...①献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

②エネルギー量(kcal)は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーばかりに気を取られることなく、バランスよく食べてしっかりと体づくりをしましょう。