

# 12月 給食だより

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

沖縄も朝夕は少しずつ涼しくなり、冬の気配を感じるようになってきました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



与勝縁が丘中学校

098-978-5230



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

ほうれん草

レバー

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

### もうすぐ冬休み！



今年の冬至は  
12月22日

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

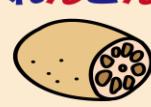
#### なんきん (かぼちゃ)



#### にんじん



#### れんこん



#### かんてん



#### きんかん



#### ぎんなん

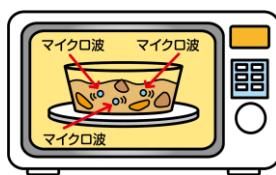


#### うんどん (うどん)



### 電子レンジについて知ろう！

電子レンジはマイクロ波を出して、食べ物に含まれる水分子を動かし、そのぶつかり合う熱で食べ物を温める機械です。電子レンジが、主にできることは以下の通りです。



**温め** 熱に強い(耐熱)器や袋に入れて、食べ物を温めることができる。

**解凍** 凍った食べ物を、短い時間で衛生的に解凍することができる。

**下ゆで** 水を使わなくても、固い野菜やいも類などをゆでたときのようにやわらかくすることができるので、下ゆでの代わりになる。

**調理** 熱に強い(耐熱)器や袋に入れて、ゆでる、蒸す、蒸し焼きにするなどの調理ができる。

★電子レンジに使える物は、次のうち、どっちでしょう？  
使える物に○をしましょう。

①料理を入れて温めるとときに使う



陶磁器

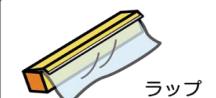


木の器

②料理の上にかけて温めるとときに使う



アルミホイル



ラップ

③野菜を蒸すときに使う

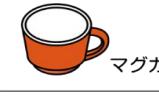


耐熱容器やポリ袋



ステンレスのボウル

④飲み物を温めるとときに使う



マグカップ



ペットボトル

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)	アーモンド、いか、カシューナッツ、マカダミアナッツ、りんご

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。

※2枚貝には「かに」が共存しています。

※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。

※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	月	あわごはん		米,もちきび, カルシウム米		
		牛乳 だいこんブシー	豚肉,豆腐,結び昆布, 赤みそ,白みそ	こめ油,三温糖	だいこん,人参, こんにゃく,いんげん, 椎茸,しょうが	しょうゆ,料理酒, みりん,花かつお
		小松菜ツナあえ	ツナ		小松菜,キャベツ,人参	和風ドレッシング (小麦,りんご)
		赤魚の照り焼き	赤魚	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
		みかん			温州みかん	
2	火	ひじきの 炊き込みごはん	豚肉,ひじき,ちきあぎ, 油揚げ,大豆	米,ごま,こめ油,ごま油	椎茸,人参,あお豆	シママース, しょうゆ,花かつお
		かぼちゃのみそ汁	鶏肉,厚揚げ, 赤みそ,白みそ		かぼちゃ,大根, 人参,しめじ,ねぎ	花かつお
		魚のゆずあんかけ	さば	三温糖,でん粉	しょうが,ゆず	しょうゆ,料理酒,みりん
		りんご			りんご	
3	水	あみパン		あみパン(小麦,乳)		
		牛乳 ポークビーンズ	豚肉,レッドキドニー ポークビーンズ(小麦),	じゃがいも,三温糖, 小麦粉,こめ油, 乳なしマーガリン	人参,たまねぎ, セロリー,ピーマン, マッシュルーム	トマトピューレー, ウージパウダー,ケチャップ, デミグラスソース(小麦), シママース,ポークブイヨン
		ナツツ入りサラダ	アーモンド,ツナ		キャベツ,きゅうり, 人参,コーン	タンカンドレッシング(小麦)
		肉団子	肉団子(小麦,りんご)			
4	木	ち ゃ ん ぱ ん 麺	麺	中華麺(小麦)		
		牛乳 汁	なると,豚肉	でん粉,ごま油	人参,たまねぎ,椎茸, たけのこ,きくらげ,白菜, 長ねぎ,コーン, しょうが,にんにく	鶏ガラ(卵),シママース, しょうゆ,ポークブイヨン, こしょう
		切干大根のナムル		緑豆はるさめ,ごま, 三温糖,ごま油	切干大根, 人参,きゅうり	しょうゆ,特濃酢,シママース
		チーズスコーン	脱脂粉乳(乳), 粉チーズ(乳), チーズ(乳),豆乳	小麦粉, 三温糖,オリーブ油		ベーキングパウダー
5	金	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
		ひじきたつぱり丼	具	ひじき,豚肉, 粒状大豆タンパク	三温糖,こめ油	人参,たまねぎ, たけのこ,赤ピーマン, 小松菜
		牛乳 根菜のみそ汁	豚肉,赤みそ,白みそ	じゃがいも,ごま	ごぼう,人参,だいこん, こんにゃく,小松菜, しょうが	花かつお
		発芽玄米入り平つくね	発芽玄米つくね(小麦)			
		ミルメークココア				ミルメークココア

電子レンジ  
クイズニセキ

## 電子レンジ クイズこたえ

11	木	牛乳	煮込みうどん	豚肉,油揚げ,なると	うどん(小麦),こめ油,でん粉	人参,たまねぎ,白菜,小松菜,きくらげ,椎茸,長ねぎ,しょうが	しょうゆ,みりん,シママース,花かつお
			さつまいも天ぷら		さつまいも天ぷら(小麦)揚げ油①		
			和風マヨ和え	ツナ,糸けずり	ごま,三温糖,ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー,人参,コーン	しょうゆ,シママース
			バナナ			バナナ	
12	金	牛乳	あわごはん		米,もちきび,カルシウム米		
			もずくのそぼろ汁	もずく,鶏ひき肉		とうがん,人参,小松菜,たまねぎ,しょうが	しょうゆ,シママース,花かつお
			レバニラ炒め	豚レバー	三温糖,こめ油,でん粉	もやし,たまねぎ,人参,にら,しょうが,にんにく	オイスターソース(カキエキス),しょうゆ,シママース,こしょう
			餃子	餃子(小麦)			
15	月	牛乳	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			わかめスープ	わかめ,絹ごし豆腐		人参,とうがん,小松菜,しょうが	料理酒,しょうゆ,シママース,チキンブイヨン,花かつお
			牛肉とチンゲン菜の炒め	牛肉	三温糖,でん粉,こめ油,ごま油	チンゲンサイ,椎茸,きくらげ,人参,たまねぎ,たけのこ,ヤングコーン,しょうが,にんにく	料理酒,しょうゆ,シママース,ポークブイヨン,こしょう,オイスターソース(カキエキス)
			ヤンニヨムチキン	鶏肉	小麦粉,でん粉,揚げ油②,三温糖,ごま油,ごま	しょうが,にんにく	こしょう,料理酒,ケチャップ,コチジャン,しょうゆ
16	火	牛乳	あわごはん		米,もちきび,カルシウム米		
			中華コーンスープ	鶏肉,絹ごし豆腐	でん粉,ごま油	白菜,小松菜,人参,コーン	シママース,しょうゆ,チキンブイヨン
			白身魚のチリソースかけ	ホキ	小麦粉,でん粉,揚げ油③,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,長ねぎ	ケチャップ,チリソース,料理酒
			回鍋肉	豚肉	ごま油,こめ油,でん粉	たまねぎ,人参,キャベツ,椎茸,たけのこ,きくらげ,ピーマン,しょうが,にんにく	しょうゆ,シママース,こしょう,ポークブイヨン,オイスターソース(カキエキス),テンメンジャン(小麦)
18	木	牛乳	コッペパン		コッペパン(小麦,乳)		
			ビーフストロガノフ	牛肉,鶏レバー	じゃがいも,小麦粉,マーガリン(乳),生クリーム(乳)	にんにく,ブロッコリー,マッシュルーム,人参,たまねぎ,トマト	赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース(りんご),デミグラスソース(小麦),ハヤシルウ(小麦),シママース,ウージパウダー,チキンがらスープ
			魚のマスタード焼き	ホキ,アーモンド	ノンエッグマヨネーズ	赤ピーマン	粒マスタード
			キャベツと豆のサラダ	レッドキドニー,白いんげん豆,ひよこ豆,ハム		キャベツ,きゅうり,人参	コールスロードレッシング,こしょう
19	金	牛乳	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			じゃがいものみそ汁	豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,人参,小松菜,ねぎ	花かつお
			チークニイリチー	ツナ,卵,油揚げ	こめ油,ごま油	人参,島にんじん,にら	シママース,こしょう,しょうゆ
			ミヌダル	豚肉	ごま,三温糖		しょうゆ,みりん
22	月	牛乳	冬至ジューシー	豚肉,昆布,かまぼこ	米,カルシウム米,田芋,ごま,こめ油	人参,あお豆	シママース,しょうゆ,料理酒,花かつお,ポークブイヨン
			チムシンジ	豚レバー,豚肉,赤みそ,白みそ	じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	花かつお
			グルクンのシークワーサーソースかけ	グルクン	小麦粉,でん粉,揚げ油④,三温糖	赤ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ,シークワーサー	ミツカン酢,シママース,しょうゆ
			みかん			温州みかん	

23	火	牛乳	黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳)		
			豆乳チャウダー	豆乳,鶏肉,ベーコン,白いんげん	じゃがいも,こめ油	人参,たまねぎ,にんにく,パセリ	乳なしホワイトルウ(小麦),シママース,野菜ブイヨンチキンがらスープ,こしょう
			魚のトマトソース焼き	ホキ	パン粉(小麦)	たまねぎ,しめじ,パセリ	トマトソース,シママース,こしょうガーリックパウダー
			ベジタブルソテー	豚肉	こめ油	プロッコリー,カリフラワー,人参,ヤングコーン,にんにく	しょうゆ,シママース,こしょう
24	水	牛乳	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			チキンカレー	鶏肉	じゃがいも,乳なしマーガリン,小麦粉,こめ油	人参,たまねぎ,ピーマン,グリンピース,にんにく	りんごピューレ,料理酒,カレールウ(小麦),カレー粉,シママース,ウスターソース(りんご),ポークブイヨン,ウージパウダー
			プロッコリーサラダ	ツナ		プロッコリー,白菜,赤ピーマン,コーン	イタリアンドレッシング
			豆とポテトのカップ焼き	蒸し大豆,牛乳,チーズ(乳)	じゃがいも	あお豆,赤ピーマン,パセリ	ホワイトルウ(小麦,乳),こしょう,シママース
25	木	牛乳	スパゲティー ボロネーゼ	豚肉,牛肉,粒状大豆タンパク	スパゲッティ(小麦),三温糖,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,人参,セロリー,トマト,パセリ	赤ワイン,トマトピューレ,トマトペースト,ケチャップ,デミグラスソース(小麦),ウスターソース(りんご),シママース,こしょう
			チキンのバジル焼き	鶏肉			バジルソテーソース(小麦)
			カラフルサラダ	ハム		プロッコリー,カリフラワー,赤ピーマン,コーン	イタリアンドレッシング
			お米deクリスマスケーキ		お米deクリスマスケーキ		

## 新年への願いを込めた

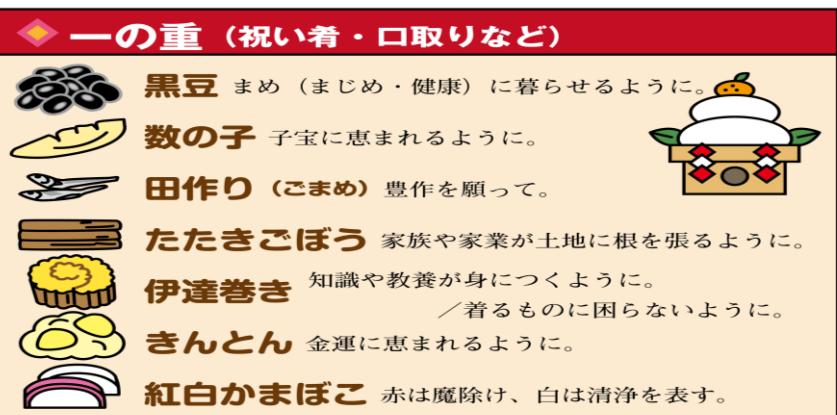
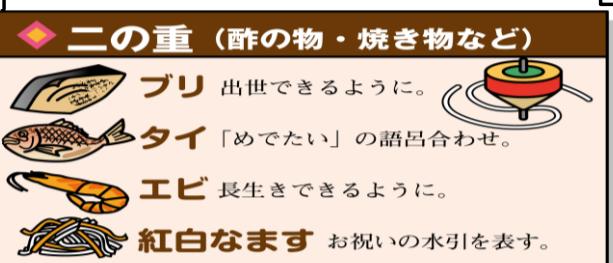
## お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



### 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

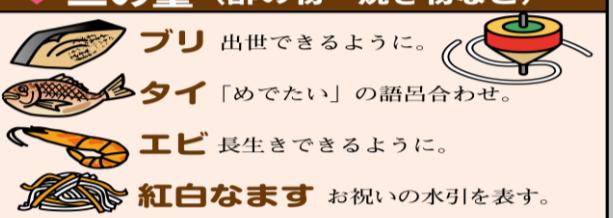
※地域や家庭によって違いがあります



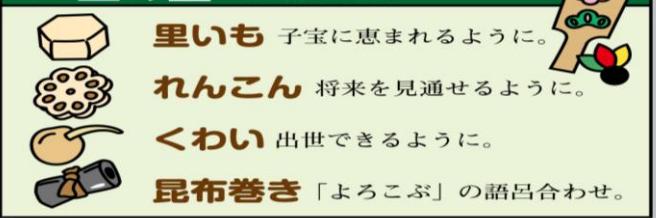
#### 一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** 知識や教養が身につくように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

#### 二の重 (酢の物・焼き物など)



#### 三の重 (煮物など)



- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。