

12月 網野学校給食予定こんだて表

平成29年11月30日
網野学園網野北小学校
網野学校給食センター

給食センターのひみつをさぐれ! その⑥						
<p>揚げ物機 (フライヤー) の巻</p> <p>から揚げやフライ、天ぷらなどを油で揚げる時に使うのが揚げ物機 (フライヤー) です。長さ4mほどの大きな機械で、中におよそ100リットルの油を入れて使います。</p> <p>ここから揚げたものが出てきます。</p> <p>ベルトコンベアのように油の中を流れていく間に揚げられます。</p>						
1日(金)						
エネルギー 677kcal						
たんぱく質 22.9g						
主食	白ごはん					
主菜	大豆とひじきのかき揚げ					
副菜	即席漬け					
副菜	豆腐のすまし汁					
牛乳	牛乳					
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)		
エネルギー 701kcal	エネルギー 758kcal	エネルギー 750kcal	エネルギー 728kcal	エネルギー 776kcal		
たんぱく質 28.9g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 26.4g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 28.1g		
主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	白ごはん	
主菜	豆腐とえびのうすくず煮	主菜	カレーうどん	主菜	豚肉とうずら卵と昆布の煮込み	
副菜	アーモンド和え	副菜	蒸し鶏の和風マリネ	副菜	小松菜のおひたし	
副菜	しそひじきふりかけ	デザート	みかん	副菜	けんちん汁	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)		
エネルギー 777kcal	エネルギー 787kcal	エネルギー 718kcal	エネルギー 738kcal	エネルギー 793kcal		
たんぱく質 27.1g	たんぱく質 23.8g	たんぱく質 22.6g	たんぱく質 31.4g	たんぱく質 27.0g		
主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	白ごはん	
主菜	鶏肉とさつまいものオーロラソース	主菜	里いものグラタン	主菜	親子どんぶり	
副菜	かぶの甘酢漬け	副菜	キャベツとコーンのサラダ	副菜	こんぶまめ昆布豆	
副菜	白菜のみそ汁	副菜	だいこん大根スープ	副菜	ほうれんそうのゆずびたし	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)		
エネルギー 711kcal	エネルギー 712kcal	エネルギー 692kcal	エネルギー 878kcal	エネルギー 806kcal		
たんぱく質 23.4g	たんぱく質 28.4g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 31.0g	たんぱく質 26.5g		
主食	白ごはん (特別栽培米)	主食	白ごはん (特別栽培米)	主食	白ごはん (特別栽培米)	
主菜	関東煮	主菜	イカの煮付け	主菜	さけわかごはん (特別栽培米)	
副菜	春菊のごま和え	副菜	信田和え	副菜	鶏肉の香草焼き	
デザート	りんご	副菜	いも団子汁	副菜	フレンチサラダ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
					デザート	ケーキ
					牛乳	牛乳

12月は野菜で体の中も大そうじ!

クリスマスや年末のあわただしさから食生活が乱れがちです。1年をしめくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類や揚げ物1に、野菜2を目安に。肉類や揚げ物に対して2倍の野菜をとることで栄養のたよりなく食べられます。

なべ物でたっぷりとりよう。冬に美味しいなべは野菜をたくさん食べられる方法です。野菜以外の食材もたっぷり入れてヘルシーに。

野菜は体のそうじやさん。ビタミンは体の抵抗力を高め、食物繊維は便の量を増やして便秘を予防します。

果物も利用しよう。果物も野菜と同じようにビタミンや食物繊維が豊富です。袋ごと食べられるみかんは食物繊維の宝庫です。