






# 12月給食カレンダー



八幡産の野菜等には太字で下線をひいています

	もりつけ	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
15	鶏肉のマスタード焼き 小 コーンライス ひよこ豆のスープ 大	牛乳 とり肉 ひよこ豆 ベーコン	とうもろこし パセリ 玉ねぎ にんにく にんじん トマトピューレ	こめ 米 オリーブ油 砂糖 油	ひよこ豆は、日本でも最近よく食べられるようになった豆の一つです。別の呼び名は、ガルバンゾーとも言います。主にインドで作られているそうです。ひよこの形をしたかわいらしい豆で食べた感じが薬に似ていて、ほくほくしておいしいです。
16	リンゴボンチ カレーライス 大	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶)	こめ 小麦 米 麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 りんごジュース	給食のカレーは、小麦粉とマーガリンをじっくり炒めて、ルウを作ります。こがさないように炒めるので時間と力がかかる仕事です。そして、ケチャップやカレー粉などをに入れて大きな釜でじっくり煮込んで、みんなが大好きなおいしいカレーになります。
17	さばの塩焼き 小 ごはん 丸大根とぶた肉の煮物 き	牛乳 さば ぶた肉 厚揚げ	まるだいこん 丸大根 にんじん しょうが さやいんげん	こめ 米 砂糖	今が旬の大根には、ビタミンCがたくさん入っています。ビタミンCは風邪に負けない体をつくれます。大根は生で食べても、煮ても、そして干しても漬物にしてもおいしく、いろんな調理方法で料理することが出来ます。
18	フライドチキン 小 コッペパン ベジタブルスープ 大	牛乳 とり肉	にんじん キャベツ とうもろこし さやいんげん	パン 片栗粉 米粉 あぶら 油	フライドチキンは、から揚げによく似ていますが、少し味付けが違います。いつものから揚げに、バジルやカレー粉を入れて下味をつけて、片栗粉と米粉をつけて揚げています。 <b>冬至のこんだて</b>
21	さわらのゆうあん焼き 小 五目ごはん かぼちゃのみそ汁 き	牛乳 とり肉 油揚げ さわら みそ	にんじん ごぼう ゆず果汁 かぼちゃ 大根 小松菜	こめ 米	今日は「冬至」の献立です。冬至の日に「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。今日は「ん」のつく「だいこん」をみそ汁にしました。ほかに、「なんきん(かぼちゃ)」も使っています。また、冬至の日にゆず風呂に入ると風邪を予防できるそう
22	クリスマスデザート 大 ウィンナーピラフ 米粉と豆乳の冬野菜シチュー	牛乳 ポークウィンナー ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー 白菜 かぶ	こめ 油 米粉 クリスマスデザート	<b>クリスマスこんだて</b> 今日は少し早いですが、クリスマス献立です。今年は手づくりができないので、市販のデザートにしました。どんな味が楽しみにしててね。今年最後の給食を、みんなで楽しく食べましょう。 

## しっかり食べて、かぜなどの病気を予防しよう！

### ビタミンA

【働き】  
鼻やのどの皮ふ(粘膜)を丈夫にする

【食べ物】  
冬が旬の野菜(にんじん・ほうれん草など)や、「うなぎ」などの魚、たまご、かぼちゃなどに多いよ。

### ビタミンC

【働き】  
かぜなどの病気を予防する

【食べ物】  
みかんなどの果物だけでなく、ブロッコリーやキャベツなどの野菜にも多いよ。じゃがいものビタミンCは加熱に強いです。

### ビタミンE

【働き】  
血液の流れをよくする

【食べ物】  
アーモンドやピーナッツ、さけやかぼちゃに多いよ。

かぜの予防には、食べる前の手洗いが大切です。給食前に「手洗い・うがい」をして、きちんとハンカチでふきましょう。(自然乾そうしたり、服でふいている人はいませんか・・・?)  
毎日きれいなハンカチをわすれずにね。



1月は8日(金)から給食がはじまります。よいお年を・・・