

献立予定表 12月



平成23年11月30日
江東区立深川第三中学校

日	曜	牛乳	こんだて名	栄養価			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	教室訪問
				エネルギー - kcal	たんぱく 質 g	脂質 g				
1	木	○	きのこご飯 シルバーと野菜の五色煮 ゆで野菜(キャベツ、胡瓜) みかん	910	34.4	25.6	牛乳 油揚げ シルバー 大豆	米 大麦 三温糖 さつまいも サラダ油	人参 さやいんげん しめじ 椎茸 舞茸 生姜 きゅうり キャベツ みかん	三戸先生 2-2
2	金	○	しっぽくうどん はりはりゆで野菜 ポテトのたこ揚げ ミニトマト	729	31.1	26.5	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 たこ ちりめんじゃこ 海苔	うどん 緑豆春雨 三温糖 じゃがいも 小麦粉 ごま油	人参 小松菜 ミニトマト 大根 しめじ きゅうり キャベツ 切り干し大根 ねぎ 生姜	校長先生 3-3
5	月	○	ご飯 ザーサイ豆腐 大根と胡瓜のキムチ風 キウイフルーツ	769	31.8	22.6	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵	米 大麦 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 生姜 筍 椎茸 白菜 ザーサイ 大根 胡瓜 キャベツ にんにく キウイフルーツ	
6	火	○	黒砂糖結びパン いかのケチャップあえ マッシュポテト ゆでブロッコリー 野菜スープ	894	42.8	28.9	牛乳 いか ベーコン 豚肉	黒砂糖パン 片栗粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも バター	ブロッコリー 人参 生姜 とうもろこし 玉葱 大根 キャベツ	
7	水	○	磯ご飯 和風ポトフ 小松菜の和えもの ミニトマト 抹茶白玉	842	25.0	21.7	牛乳 豚肉 甘納豆 ちりめんじゃこ わかめ	米 大麦 里芋 ごま 白玉粉 三温糖 サラダ油 こんにゃく	人参 小松菜 唐辛子 ミニトマト 大根 椎茸 キャベツ もやし	
8	木	○	上海焼きそば つくね蒸し 華風甘酢づけ 杏仁豆腐	882	40.9	26.9	牛乳 豚肉 むきえび 卵 鶏肉 寒天	中華麺 パン粉 三温糖 サラダ油 ごま ごま油	人参 唐辛子 生姜 キャベツ 筍 蓮根 ねぎ 大根 胡瓜 みかん 黄桃 パイン	三戸先生 2-3
9	金	○	ご飯 みそ汁(じゃがいも、わかめ) 鶏肉のピリ辛焼き ゆで野菜土佐じょうゆ みかん	880	38.3	28.4	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 わかめ かつお節	米 大麦 じゃがいも 三温糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 ごま	唐辛子 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく 白菜 もやし みかん	校長先生 3-4
12	月	○	ご飯 みそ汁(白菜、油揚げ、小松菜) さばのおろしかけ じゃがいものきんぴら炒め	880	38.1	26.2	牛乳 油揚げ 味噌 さば 豚肉	米 大麦 三温糖 こんにゃく 小麦粉 三温糖 サラダ油 ごま	小松菜 人参 白菜 ねぎ 生姜 大根 ごぼう 唐辛子	
13	火	○	チキンカレー ひよこ豆入りゆで野菜 カルピスゼリー	896	23.1	28.6	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 寒天 カルピス	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 バター ごま油 サラダ油	人参 にんにく 生姜 玉葱 グリンピース キャベツ 胡瓜 みかん	
14	水	○	スパゲッティナポリタン チーズ入りゆで野菜 アップルケーキ	884	27.6	34.2	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ 卵	スパゲッティ 三温糖 小麦粉 オリーブ油 バター ココナッツ	人参 ピーマン トマト にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 りんご ぶどう	
15	木	○	ホットロールサンド ジャムサンド ミネストローネ ローストポテト	810	30.5	30.8	牛乳 ロースハム ベーコン チーズ	食パン 三温糖 マカロニ じゃがいも マーガリン バター	人参 トマト ブルーベリー にんにく セロリ 玉葱 キャベツ マッシュルーム	三戸先生 2-4
16	金	○	豚キムチ丼 中華風コーンスープ 華風甘酢づけ りんご	853	33.5	25.1	牛乳 豚肉 卵	米 大麦 三温糖 片栗粉 サラダ油 ごま ごま油	にら 人参 小松菜 にんにく ねぎ 胡瓜 かぶ 玉葱 白菜 大根 とうもろこし 唐辛子 りんご	校長先生 3-5
19	月	○	ピラフのホワイトソースかけ 白菜とベーコンのスープ 海藻入りゆで野菜	838	28.7	29.3	牛乳 ベーコン むきえび ほたて あさり 鶏肉 海藻	米 大麦 小麦粉 三温糖 バター サラダ油 ごま油	人参 パセリ 葉ねぎ とうもろこし 玉葱 白菜 マッシュルーム キャベツ 胡瓜	
20	火	○	五目ひじきご飯 すまし汁(野菜、あられ麩) ししゃもの磯辺揚げ ゆで野菜生姜じょうゆ みかん	827	33.4	23.9	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ひじき ししゃも 青海苔	米 大麦 三温糖 焼き麩 小麦粉 サラダ油 ごま 大豆油	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう 椎茸 筍 大根 ねぎ 白菜 もやし 生姜 みかん	
21	水	○	天ぷらうどん(かぼちゃ、いか) ゆで野菜ごまかけ キャロットオレンジ寒天	784	35.7	26.0	牛乳 鶏肉 いか 卵 寒天	うどん 三温糖 小麦粉 大豆油 ごま 上白糖	ほうれん草 南瓜 小松菜 人参 ねぎ 白菜 もやし みかん レモン	
22	木	○	エクレーパン トマトと卵のスープ ローストチキン ジャーマンポテト いちご	915	40.4	41.1	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉	ミルクパン チョコレート 三温糖 片栗粉 じゃがいも バター	トマト パセリ 玉葱 いちご	
12月(16回)平均栄養量				849.6	33.5	27.9				

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※21日は22日の「冬至」、22日は25日の「クリスマス」にちなんだ行事献立です。

今月の給食目標：冬の寒さに負けない食事をしよう。

12月

給食だよ!

平成 23 年 11 月 30 日
江東区立深川第三中学校

今年もあと一月になりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため、風邪がはやる時期です。外から帰ったら、手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。また、風邪をひかない体づくりも大切です。毎日の適度な運動。食事は栄養のバランスを考えて、温かいもの、体を温めるものをとるようにしましょう。また、夜は早めに寝て、しっかり休養しましょう。

《かぜをよぼうする3カ条》



- ①日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。
- ②戸外から帰ったら必ず“うがい”“手洗い”をわすれずに。
- ③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21～23℃、湿度は50%前後。まめに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールしたりする。

●食生活のポイント

◇たんぱく質を十分におぎなう◇

私たちの体内に風邪のウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質からつくられているので、風邪を予防するには、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を十分にとることが大切です。

◇脂肪や油は適量を上手にとりいれる◇

脂肪は体の皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEなどの、脂溶性ビタミンの働きをよくしてくれます。中でも、魚の脂や、植物油がお勧めです。

◇ビタミンをたっぷりと補給◇

ビタミンAやビタミンCは、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

●風邪をひいてしまった時の食事

①汁物などの温かい物や、体を温める作用のある食べ物(生姜やねぎなど)をとるようにしましょう。



②風邪の時は胃腸の働きが弱くなっているため、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。

③香辛料や酸味の強いものなど、いわゆる刺激物はのどをいためてしまうので、控えるようにしましょう。



体を温める汁物のひとつに「けんちん汁」があります。「けんちん汁」のもととは中国の「^{けんちん}巻織」という料理です。^{けんちん}巻織は、大根、ごぼう、豆腐、などを細切りにして油で炒め、ゆばや薄焼き卵で巻いて、揚げたり蒸したりしたものです。

「けんちん汁」は昔、神奈川県鎌倉市にある^{けんちん}建長寺をつくった^{らんけいどうりゅう}蘭溪道隆という中国の僧が、ある日、小坊主が豆腐を床に落としてグチャグチャにして困っていたものと、野菜と一緒に煮込んで作ったといわれています。建長寺には中国から渡ってきたお坊さんが多くいたので、中国料理を日本料理に取り入れたのでしょう。

また、「けんちん汁」という料理名は「^{けんちん}建長寺汁」からきたとも言われ、「^{けんちん}建長寺」は中国語読みで「ケンチャンスー」、そこから「ケンチン汁」になったという説もあります。

風邪予防だけでなく、風邪にかかってしまった時にも、お勧めのけんちん汁。体を温める根菜をどっさり入れて味わってください。

