

スクールランチ

2019. 12. 1
麻里布小学校

風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年最後の月となりました。寒い日も元気いっぱいの人がいれば、風邪気味の人もありますね。外から帰ったら手洗い・うがいをしっかりし、栄養のバランスのとれた食事と睡眠を十分とって、適度に運動して、体の抵抗力を高めましょう。



給食では12/20(金)に「かぼちゃのみそしる」が登場!



冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に日が長くなるため、昔は太陽が生まれ変わり運が向くと考えられました。この日にかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清め、邪気をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?



夏にとれたかぼちゃは冬まで保存できるため、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。



病気を予防する働きのあるβ-カロチンやビタミンC、Eを多く含んでいます。おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれ、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから重宝がられました。

給食レシピ紹介

ごぼうの風味がイイ! 人気の「サラダ」を紹介します。

ごぼうチップスサラダ

材料(4人分)
ごぼう 中1本180g
揚げ油 適宜
ひじき(乾燥) 大さじ2くらい(4g)
(戻したも 16g)
にんじん 30g(中3~4cm)
キャベツ 60g(1枚)
※ 酢大S1/2・さとう小S1
しょうゆ小S2/3・ごま油小S1/2

作り方

- ①ごぼうは斜めに薄切り、にんじん・キャベツは千切りにする。ひじきは戻す。
- ②ごぼうはかりっとなるまで揚げる。
- ③ごぼう以外はゆでて水気を切る。
- ④※のドレッシングを混ぜておく。
- ⑤水気を切った③の材料を④のドレッシングで和え、最後に揚げたごぼうを加える。☆ひじきは水煮を使うと手軽。

ノロウイルス3択クイズ

ノロウイルスは、口から体の中に入って増え、感染すると、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつてもむずかしい

Q1 ノロウイルスについて説明している文章は?
① 食べ物を通してだけ感染する
② 人から人へは感染しない
③ 空気を通して感染する

Q2 どれぐらいの量のノロウイルスが体の中に入ると、発病する?
① 数千個
② 数千個
③ 数億個

Q3 ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗いを正しくするタイミングで正しいのは?
① 食事の前
② 外出する前
③ トイレの前

Q4 給食当番になったときに気をつけたいことは?
① おなかが痛くても休まずにがんばる
② おなかが痛かったら当番を代わってもらう
③ 手を洗う時間がなければ洗わなくてもいい

Q5 食べ物についてノロウイルスをやっつけるには?
① 24時間以上屋外で乾かす
② 中心が85℃以上90秒以上加熱する
③ -20℃以下の冷凍庫で1時間冷凍する

6年生が家庭科で献立作りを学習しました。クラス代表の献立を実施します

12月予定献立

主食・主菜・副菜をそろえ、野菜をとるようにしましょう。

日曜日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	からだの調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
2月	主食 主菜 副菜	ごはん 元気のでるレバー さといものみそしる 牛乳	米 かたくり粉, 米油, ごま, 三おんとう さといも	とりレバー, とり肉 県産大豆豆腐, 油あげ, 麦みそ 牛乳	にら にんじん, はくさい, ねぎ	酒, しょうゆ, トウバンジャン にぼし	680 kcal 29.5 g 20.0 g 2.6 g	魚介 海藻
3火	主食 主菜 副菜	県産パン とりとマカロニのクリームに だいこんと水なのサラダ 牛乳	県産米粉小麦パン マカロニ, 米油, バター, 小麦粉	とり肉, 牛乳 わかめ, まぐろ水に 牛乳	たまねぎ, にんじん, グリンピース, マッシュルーム だいこん, 水な	塩, こしょう, チキンスープ 夏みかンドレッシング(夏みかん, さとう, みりん, しょうゆ, 塩, 昆布)	622 kcal 26.8 g 22.2 g 1.7 g	豆 種実
4水	主食 主菜 副菜	ごはん さばのわふうカレーに ほうれんそうのいそあえ かきたまじる 牛乳	米 かたくり粉	さばのわふうカレーに(さば, しょうゆ, さとう, みりん, 昆布, カレー粉) かつおぶし, のり たまご, 県産大豆豆腐 牛乳	ほうれんそう, はくさい こまつな, えのきたけ, ねぎ	しょうゆ しょうゆ, 塩, こんぶ, かつおぶし	663 kcal 28.2 g 22.2 g 2.4 g	肉 種実
5木	主食 主菜 副菜	県産まるパン チキンてりやきパティ ポイルキャベツ みそスープ 牛乳	県産米粉小麦パン じゃがいも	チキンてりやきパティ(とり肉, たまねぎ, パン粉, しょうゆ, りんご, 水あめ, 塩) とり肉, 油あげ, 麦みそ, 白みそ	キャベツ にんじん, たまねぎ, ごぼう, ねぎ	チキンスープ, 塩	653 kcal 29.5 g 21.7 g 3.3 g	魚介 きのこ
6金	主食 主菜 副菜	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) わかめサラダ 牛乳	米 三おんとう, ごま油	牛肉, 豆乳 まぐろ水に, わかめ 牛乳	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース, しめじ キャベツ, だいこん	塩, こしょう, ハヤシルウ(乳卵なし), トマトケチャップ, デミグラスソース(乳卵なし), ウスターソース, 赤ワイン しょうゆ, 酢, からし	647 kcal 25.7 g 17.9 g 2.8 g	豆 種実
9月	主食 主菜 副菜	わかめごはん じゃがいものそぼろに こうはくなます 牛乳	米 じゃがいも, こんにゃく, 米油, 三おんとう, かたくり粉 ごま, 上白とう	わかめ とりひき肉, 生あげ しらすぼし 牛乳	たまねぎ, にんじん, さやいんげん にんじん, だいこん	しょうゆ, みりん 酢, しょうゆ	611 kcal 20.5 g 15.0 g 2.4 g	魚介 きのこ

日曜日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	からだの調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりた い食品
10 火	主食 主菜 副菜	県産パン 【6年1組のこんだて】 スイートポテトシチュー りっちゃんのサラダ 小野茶ムース ミルメークいちご 牛乳	県産米粉小麦パン 米油, さつまいも, ノンアレルギーシチュールウ 上白とう ミルメークいちご (さとう)	とり肉, 生クリーム チキンハム, こんぶ, かつおぶし 小野茶ムース (加糖練乳, 脱脂粉乳, 牛乳, クリーム, ヤシ油, 水あめ, 茶, ほうれんそう) 牛乳	たまねぎ, にんじん, しめじ, ほうれんそう キャベツ, きゅうり, トマト, とうもろこし	白ワイン, 塩, こしょう, チキンスープ 塩, こしょう酢	725 kcal 24.6 g 28.1 g 2.3 g	豆 種実
11 水	主食 主菜 副菜	ごはん さんまのかぼすレモンに おおひら そくせきづけ 牛乳	米 こんにゃく, さといも, 三おんとう, 米油	さんまのかぼすレモンに (さんま, かぼす果汁, レモン, みりん, さとう, しょうゆ, 塩) 生あげ, 高野豆腐 くきわかめ (わかめ, ごま, しょうゆ, さとう)	ごぼう, にんじん, れんこん, ほししいたけ だいこん, はくさい	しょうゆ, 酒	707 kcal 27.1 g 23.6 g 1.7 g	たまご 種実
12 木	主食 主菜 副菜	県産パン カレーポテトコロケ わかめソテー 豆腐スープ 牛乳	県産米粉小麦パン 米油 米油, ごま	カレーポテトコロケ (ぶた肉, じゃがいも, たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, にんじん, カレー粉, パン粉) わかめ, しらす干し ぶた肉, 県産大豆豆腐 牛乳	キャベツ にんじん, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, ねぎ, こまつな	しょうゆ, みりん, 塩 塩, こしょう, しょうゆ, チキンスープ,	619 kcal 23.9 g 22.2 g 2.6 g	魚介 たまご
13 金	主食 主菜 副菜	ごはん おやこに はすのさんばい 【郷土料理】 牛乳	米 じゃがいも, 米油, 三おんとう, ごま, 上白とう	とり肉, たまご, 高野豆腐, ちくわ 油あげ 牛乳	にんじん, たまねぎ, さやいんげん れんこん, かぶ, にんじん	酒, しょうゆ 塩, 酢, しょうゆ	661 kcal 24.9 g 17.7 g 1.5 g	魚介 海藻
16 月	主食 主菜 副菜	ごはん 【地場産給食の日】 冬やさいかレー 岩国赤大根のあまずあえ みかん 牛乳	米 じゃがいも, ノンアレルギーカ レールウ, 米油 上白とう	牛乳, とり肉 牛乳	にんにく, しょうが, たま ねぎ, にんじん, カリフラ ワー, れんこん 岩国赤大根, きゅうり, ゆ ずきち (果汁) みかん	トマトピュー レ, 赤ワイン, しょうゆ, 塩, こ しょう 塩	648 kcal 20.2 g 14.6 g 2.1 g	豆 きのこ
17 火	主食 主菜 副菜	県産食パン フィッシュポーション カレーボイルキャベツ ふわふわスープ 牛乳	県産米粉小麦食パン 米油 じゃがいも, パン粉	フィッシュポーション (たら, パン 粉, 米粉) ベーコン, たまご, エダムチーズ 牛乳	キャベツ にんじん, たまねぎ, パセ リ	カレー粉, 塩 塩, チキンスープ, こしょう	632 kcal 28.6 g 23.1 g 2.8 g	豆 海藻
18 水	主食 主菜 副菜	ごはん 肉豆腐 大根サラダ 牛乳	米 こんにゃく, 三おんとう ノンエッグハーファヨネズ, 上白とう, ごま	ぶた肉, 県産大豆豆腐 まぐろ水に 牛乳	たまねぎ, にんじん, はく さい, ほししいたけ だいこん, ほうれんそう	しょうゆ, 塩, 酒 しょうゆ	649 kcal 27.0 g 19.9 g 1.8 g	たまご 海藻
19 木	主食 主菜 副菜	県産パン 手作り肉だんごのスープ ツナとやさいのごまあえ リンゴジャム 牛乳	県産米粉小麦パン ごま, 三温糖 りんごジャム (りんご, さとう, 水あめ) 牛乳	ぶたひき肉, とりひき肉, たまご, 牛乳 まぐろ水に 牛乳	たまねぎ, はくさい, にん じん, こまつな ほうれんそう, もやし	しょうゆ, 塩, こ しょう, 酒 しょうゆ	574 kcal 26.4 g 18.5 g 2.6 g	豆 きのこ
20 金	主食 主菜 副菜	ごはん 【冬至のこんだて】 いわしのしょうがに こんぶあえ かぼちゃのみそしる 牛乳	米 ごま油	いわしのしょうがに (いわし, さと う, みりん, しょうが, 塩) こんぶつくだに (こんぶ, ごま, しょう ゆ, 酢, さとう) 油あげ, 麦みそ 牛乳	はくさい かぼちゃ, にんじん, たま ねぎ, えのきたけ, ねぎ	にぼし	632 kcal 23.8 g 18.0 g 2.5 g	肉 種実
23 月	主食 主菜 副菜	ごはん マーボードウフ もやしず 牛乳	米 米油, 三おんとう, ごま油, かたく り粉	豚ひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ いとかまぼこ 牛乳	たまねぎ, にんじん, ほし しいたけ, なら, しょう が, にんにく もやし, だいこん	しょうゆ, 酒, トウバ ンジャン, とうがら し 酢, しょうゆ	645 kcal 26.7 g 19.5 g 1.7 g	魚介 海藻
24 火	主食 主菜 副菜	県産パン きのこシチュー ほうれんそうとコーンのあえもの ミニロールケーキ 牛乳	県産米粉小麦パン じゃがいも, 米油, ノンアレルギーシチュールウ 上白とう ミニロールケーキ (たまご, 小麦 粉, さとう, イチゴピューレ, レモ ン, 植物油)	とり肉 しらすぼし 牛乳	たまねぎ, にんじん, はく さい, えのきたけ, ほんし めじ, マッシュルーム, パ セリ ほうれんそう, とうもろ こし	塩, こしょう, 白ワイ ン しょうゆ	639 kcal 25.0 g 23.9 g 2.5 g	豆 海藻

