平成28年

12月のよていこんだて

那覇小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	今月の給食目標 楽しい会食をしよう			1日 ☑ ・ピタパン ・スペイン風オムレツ ・チリコンカン ・コールスローサラダ	2日 ☑ ・むぎごはん ・すきやき ・ぐしちゃんいい菜のごま ・オレンジ
あか				牛乳　いんげんまめ　ハム オムレツ　ぶたにく 大豆　ベーコン	牛乳　ちくわ ぎゅうにく とうふ
き				ピタパン こめ油 サトウ	こめ　ごま　こめ油 麦　三温糖
みどり				にんじん　パセリ　トマト たまねぎ　キャベツ ズッキーニ　きゅうり	ほうれん草　キャベツ 長ねぎ　ぐしちゃんいい菜 はくさい　にんじん　しらたき
栄養価				C:538　P:24.0　F:24.5	C:620　P:24.8　F:18.5
こんだて	5日 ☑ ・あわごはん ・ぶりのゆず焼 ・ヌンクー ・白菜のみそしる	6日 ☑ ・焼きそば ・切り干し甘酢 ・ぺにいもだんご	7日 ☑ ・メキシカンライス ・ポテトカップグラタン ・ブロッコリーサラダ ・三色デザート	8日 ☑ ・むぎごはん ・ハヤシライス ・パパイヤサラダ ・りんご	9日 ☑ ・むぎごはん ・グルクン洋風あんかけ ・冬瓜ポトフ ・ラ・フランスゼリー
あか	牛乳　白かまぼこ ぶり　あつあげ ぶたにく	牛乳　しらすぼし ぶたにく ハム	牛乳　ウインナー とりにく　ヒヨコ豆 えび　えんどう	牛乳 ぎゅうにく 脱脂粉乳　ツナ	牛乳　いんげんまめ グルクン ぶたにく
き	こめ　こめ油　じゃがいも あわ 三温糖	中華めん　ごま油　ごま 片栗粉　三温糖　サラダ油 こめ油　紅いも団子	こめ　サラダ油　さとう 麦　ポテトカップグラタン こめ油　水あめ　粉あめ	こめ　小麦粉　マーガリン 麦　バター　こめ油 じゃがいも	こめ　サラダ油　三温糖 麦　オリーブ油 小麦粉　じゃがいも
みどり	ゆず　にんじん　からしな 干ししいたけ　はくさい だいこん　しめじ	にんじん　もやし　ニラ キャベツ　にんにく たまねぎ　だいこん	にんじん　赤ピーマン たまねぎ　コーン　レモン ピーマン　マッシュルーム	たまねぎ　セロリ　トマト にんじん　にんにく マッシュルーム　パパイヤ	にんにく　黄ピーマン たまねぎ　トマト　セロリ きゅうり　シークワーサー
栄養価	C:621　P:26.1　F:19.3	C:620　P:21.9　F:19.3	C:620　P:18.7　F:17.6	C:651　P:23.9　F:16.2	C:645　P:27.7　F:16.1
こんだて	12日 ☑ ・スパゲティージェノベーゼ ・焼きじゃが ・フレンチサラダ	13日 ☑ ・あわごはん ・うの花コロッケ ・タマナーチャンプルー ・大根のみそ汁	14日 ☑ ・むぎごはん ・カリコリ煮干し ・筑前煮 ・もずくあえ	15日 ☑ ・クファジューシー ・さばごま味噌煮 ・ごまあえ ・グレープフルーツ	16日 ☑ ・ナン ・ビーフカレー ・ごぼうサラダ ・ぶどうゼリー
あか	牛乳　チーズ とりにく ベーコン	牛乳　うすあげ チキアギ わかめ	牛乳　もずく カエリ とりにく	牛乳　うすあげ　さば ぶたにく 白かまぼこ	牛乳 ぎゅうにく ちくわ
き	小麦粉　バター オリーブ油 じゃがいも	こめ　こめ油 あわ サラダ油	こめ　水あめ　三温糖 麦　ごま　アーモンド こめ油　里芋	こめ　さとう　ごま 麦　こむぎこ　三温糖 こめ油	ナン　小麦粉　マーガリン さつまいも　ごま こめ油
みどり	たまねぎ　ピーマン キャベツ　赤ピーマン にんじん　にんにく	キャベツ　だいこん にんじん　長ねぎ しめじ	こんにゃく　いんげん にんじん　ゴボウ たけのこ　れんこん	にんじん　こまつな ねぎ　はくさい ごぼう	にんにく　ピーマン たまねぎ　トマト　ごぼう にんじん　きゅうり
栄養価	C:515　P:18.7　F:22.8	C:581　P:16.7　F:16.7	C:587　P:21.5　F:14.1	C:644　P:25.6　F:23.8	C:637　P:20.9　F:26.4
こんだて	19日  振替休	20日 ☑ ・あわごはん ・さんまみぞれ煮 ・肉じゃが ・おかかあえ	21日 ☑ ・冬至ジューシー ・きびなごからあげ ・パパイヤイリチー	22日 ☑ ・胚芽あみパン ・トマトオムレツ ・かぼちゃポタージュ ・大根サラダ・ホワイトロールケーキ	23日  天皇誕生日
あか		牛乳　いとけずり さんま ぶたにく	牛乳　ぶたにく　きびなご こんぶ　チキアギ 白かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	
き		こめ　こめ油　三温糖 あわ じゃがいも	こめ　こめ油　小麦粉 麦　片栗粉　サラダ油 田いも	あみパン　マーガリン じゃがいも 小麦粉	
みどり		にんじん　こんにゃく たまねぎ　えだ豆 いんげん　こまつな	にんじん　パパイヤ ねぎ　いんげん しいたけ	かぼちゃ　きゅうり たまねぎ　赤ピーマン だいこん　コーン	
栄養価		C:653　P:27.4　F:16.5	C:583　P:23.9　F:16.4	C:686　P:22.6　F:29.3	

かぜをひいてしまったら……

かぜをひいてしまったら、安静にすごして栄養のある温かいものを食べ、体をしんから温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。





寒くて水を冷たく感じる季節ですが、石けんを使ってきちんと手洗いをしましょう。

給食の一日の基準栄養価　C＝エネルギー　640 Kcal　P＝たんぱく質　24.0 g　F＝脂質　17.6 g

給食だより



今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気にすごしていますか？

しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



体の調子をととのえる ビタミンをとろう！



ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な微量栄養素です。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で取り上げられているものは13種類ありますが、その中から２種類のビタミンを紹介します。

ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があるなど、さまざまな働きがあります。

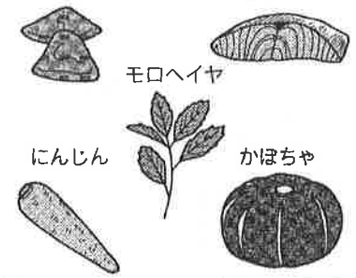
ビタミンCを多く含む食べ物には、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、キウイフルーツ、かきなどがあります。



ビタミンA

ビタミンAは、脂溶性のビタミンの1つで、全身の皮膚やのどや鼻などの粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物には、レバー、ぎんだら、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。



トゥンジージューシー

材料

- 精白米……80 g
- 麦……10 g
- 豚肉……20 g
- 田芋……30 g
- しいたけ（乾）……2 g
- 昆布……2 g
- 人参……20 g
- ねぎ……5 g
- しょうゆ……2 g
- マース……1 g
- 豚だし骨……8 g
- サラダ油……2.5 g

作り方

①米、麦を洗う。
②豚だし骨でだしをとる。
③田芋は角切り、人参はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
④しいたけは戻してせん切りにする。
⑤豚肉・人参・昆布の順に炒める。
⑥だし汁と調味料を入れて煮立たせ、米・麦を入れて炊く。
⑦裏打ちをし、田芋を入れて蒸らす。
⑧ねぎを入れて仕上げる。

※冬至のことを方言で「トゥンジー」といいます。トゥンジージューシーは田芋を使うことが特徴です。ぜひ一度家庭で作ってみてはいかがですか？