

1年の締めくくりで、なんとなく慌ただしさを感じる12月になりました。年末は忙しさのために手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもと一緒に大掃除をしたり、お正月準備やおせちの準備をしたりして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。給食では寒さに負けないように、体も心も温まる美味しい給食を作っていきます。



大人4人分

<材料>

- ・鶏ひき肉 300g
- ・木綿豆腐 1/4丁(100g)
- ・片栗粉 40g
- ・塩 ふたつまみ
- ・揚げ油 適量
- ・ケチャップ お好みで

<作り方>

- ①木綿豆腐を手で潰し、滑らかになったら鶏ひき肉・片栗粉・塩を加えてよく捏ねる。
- ②生地を、500円玉くらいの大きさの小判形に丸める。
- ③180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④お好みでケチャップを付けたら完成。

「ナゲット」とは日本語で「金塊」を意味する言葉です。鶏肉を黄金色に揚げ、その見た目が金塊のように見えたことから、チキンナゲットと名付けられました。アメリカのウィスコンシン州で19世紀に発案され、今でも各国で親しまれています。一度は食べたことがあるチキンナゲット、ご家庭で手軽に作れるので是非試してみてください。



今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	554	21.4	15.7	192	2.2
乳児	473	17.5	13.2	192	1.8

腸をすっきり！快便のススメ

①貝だくさんスープを食べよう

野菜や豆に含まれる食物繊維は腸を刺激し、働きを良くしてくれます。スープにすることで水分も摂れて一石二鳥！野菜の栄養素がスープに溶け込み無駄なく栄養も摂れるのでオススメです！

②お肉・お魚を食べよう

適度な脂肪は便の滑りを良くし、排便をやすくしてくれます。ただし、脂肪の摂りすぎには注意が必要です。様々な行事があるこの季節、食べすぎには気を付けましょう。

③発酵食品を食べよう

納豆や味噌、ヨーグルトなど、発酵食品に含まれる善玉菌が腸内環境を整えてくれます。寒い季節は、クリームシチューに味噌を少しだけ入れるとコクが出て美味しいのでぜひ試してみてください。

食事の他にも生活リズムを整えることや、適度な運動も大切になってきます。日々心がけていきたいですね。

Merry Christmas

今月の食育

・6日(金)ばら組さんで、初めてのバイキング給食を行います。

お知らせ

・20日(金)クリスマス献立を行います。クリスマスブーツ・お菓子の持ち帰りがあります。



1 2 月 の 献 立 表

	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		朝おやつ 3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 ・ 16 (月)	白いご飯 <small>みかん</small> 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいものレモン煮 すまし汁	牛乳 かほちゃ 牛乳 ツナマヨコーンサンド	米、食パン、さつまいも、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、えのきたけ、レモン、かほちゃ
3 (火)	ロールパン <small>りんご</small> チーズオムレツ ひじきの彩りサラダ 青菜のスープ	牛乳 じゃがいも 麦茶 焼きそば	ロールパン、焼きそばめん、油、砂糖、じゃがいも	卵、豚肉(もも)、豚ひき肉、牛乳、だし水煮缶詰、とろけるチーズ	りんご、にんじん、キャベツ、だいこん、たまねぎ、サラダ菜、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、コーン缶、えだまめ、ひじき、あおのり
4 ・ 18 (水)	白いご飯 <small>オレンジ</small> かれのソテー ステーキソース じゃがいものカレー和え 豚汁	牛乳 にんじん 牛乳 アメリカンドッグ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かれの、ウィンナー、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、サラダ菜、にんにく
5 (木)	キーマカレー 根菜の炒め煮 ヨーグルトサラダ すまし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、こま油、さつまいも、カレールウ、ホワイトルウ、こま	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、ハム、チーズ	にんじん、たまねぎ、だいこん、れんこん、こまつな、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、もやし、グリーンピース、いんげん
6 (金)	ミートソースパグティ カリカリベーコンのサラダ コンソメスープ みかん	牛乳 にんじん 牛乳 バナナケーキ	パグティ、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、バター	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ベーコン	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、バナナ、はくさい、きょうな、しめじ、コーン缶、ホルトマト缶詰、トマトピューレ
7 ・ 21 (土)	スタミナ丼 ナムル 味噌汁 オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、油、こま油、さつまいも、こま	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にら
9 ・ 23 (月)	鮭ご飯 <small>りんご</small> 鶏肉のバターソテー キャベツとじゃこの和え物 けんちん汁	牛乳 かほちゃ 牛乳 ブルーベリージャムパン	米、食パン、砂糖、マーガリン、ブルーベリージャム、バター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、さけ、しらす干し	りんご、はくさい、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、にんにく、かほちゃ
10 ・ 24 (火)	ロールパン <small>みかん</small> 白身魚のフライ タルタルソース きのこのソテー 彩りスープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 チキンナゲット	ロールパン、片栗粉、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏ひき肉、たら、木綿豆腐、ベーコン、卵	みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、サラダ菜
11 ・ 25 (水)	白いご飯 <small>りんご</small> 和風ハンバーグ トマトと卵の和え物 春雨スープ	牛乳 にんじん 牛乳 メロンパンクッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、はるさめ、グラニュー糖、こま油、バター	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉	りんご、トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、レタス、しょうが
12 ・ 26 (木)	焼豚ごはん <small>オレンジ</small> ブリのオイマヨ照り焼き キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、こま油、こま	牛乳、ぶり、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	オレンジ、キャベツ、かぶ、にんじん、もやし、にんにく、かぶ・葉
13 (金)	ほうとう風うどん ひき肉入りきんぴら みかん	牛乳 にんじん 麦茶 塩昆布おにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、油、こま	豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	みかん、ごぼう、だいこん、かほちゃ、れんこん、にんじん、いんげん、塩こんぶ
14 ・ 28 (土)	白いご飯 <small>オレンジ</small> 里芋コロッケ ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ	さといも、米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれんそう、にんじん
17 (火)	ロールパン <small>りんご</small> チキンカツ のりしおポテト コンソメスープ	牛乳 にんじん 麦茶 焼きそば	じゃがいも、ロールパン、焼きそばめん、パン粉、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豚肉(もも)、ベーコン、牛乳	りんご、キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ミニトマト、あおのり
19 (木)	ハヤシライス 根菜の炒め煮 ヨーグルトサラダ すまし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、こま油、さつまいも、こま、デミグラスソース、バター	牛乳、ヨーグルト、豚肉(もも)、ハム、チーズ	だいこん、れんこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、パイン缶、もも缶、みかん缶、もやし、マッシュルーム、りんご、トマトピューレ、いんげん、グリーンピース
20 (金)	モザイクパン <small>みかん・いちご</small> チューリップチキン トマトソース リースポテトサラダ ベジタブルチャウダー	牛乳 にんじん 牛乳 カステラケーキ	食パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、さつまいも、バター、カステラ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、生クリーム	みかん、たまねぎ、いちご、ホルトマト缶詰、ブロッコリー、クリームコーン缶、もも缶、にんじん、いちごジャム、にんにく
27 (金)	年越しうどん 海老天 ひき肉入りきんぴら みかん	牛乳 にんじん 麦茶 塩昆布おにぎり	ゆでうどん、米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、こま	大正えび、鶏ひき肉、豚肉(もも)、牛乳	みかん、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、れんこん、ねぎ、いんげん、塩こんぶ

*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。