

12月おでいにんだて

メリークリスマス♡

2023年

平取町教育委員会

月	火	水	木	金
～12月 給食目標～ おはしやおわんを ただも 正しく持ちましょう ◎はしの正しいもち方を下のイラストを見て練習しましょう！ かぜやインフルエンザが流行っていますね。 朝ごはんはもちろん、給食やおうちの食事をしっかり食べて、手洗い、うがいをし、かぜに負けない強いからだを作しましょう。 特にビタミンCはウイルスからからだを守ります。 裏面に特集コラムあります！ 1 かぜ予防メニュー 三色丼 小松菜と厚揚げのみそ汁 小 675kcal 中 843kcal フルーツゼリー 赤 鶏ひき肉 鶏卵 厚揚げ みそ 牛乳 黄 米 麦 三温糖 米ぬか油 白ごま 緑 しょうが ほうれん草 小松菜 にんじん 長ねぎ みかん 黄桃 缶 ブロックゼリークール				
4 チキンピラフ たまごコンソメスープ ポテトコロッケ 小 672kcal 中 769kcal りんごゼリー 赤 鶏胸肉 鶏卵 乾燥わかめ 牛乳 黄 米 バター ポテトコロッケ 米ぬか油 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし エリンギ チンゲン菜 フルーティール りんごゼリー	5 麦ご飯 大根と油揚げのみそ汁 とり肉の香味焼き ほうれん草と白菜のごまあえ 小 584kcal 中 723kcal 油揚げ みそ 鶏もも肉 牛乳 米 麦 三温糖 ごま油 白すりごま 大根 にんじん 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 白菜	6 麦ご飯 わかめとたまねぎのスープ マーボー豆腐 小 616kcal 中 754kcal 乾燥わかめ 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 鮭油漬け 牛乳 米 麦 片栗粉 ごま油 三温糖 白ごま 玉ねぎ もやし 長ねぎ にんじん 乾椎茸 しょうが にんにく 大根 きゅうり	7 カレーうどん 甘酢あえ 小 588kcal 中 748kcal 鶏もも肉 油揚げ 糸かまぼこ 牛乳 干しうどん カレールー(2種) 白ごま 三温糖 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 乾椎茸 白菜 きゅうり みかん	8 麦ご飯 たまご春雨スープ ひじき春巻き 小 665kcal 中 786kcal 鶏卵 北海道給ひじき春巻き Fer 塩昆布 牛乳 米 麦 片栗粉 白ごま 米ぬか油 ごま油 もやし にんじん 長ねぎ キャベツ しょうが
11 麦ご飯 じゃがいもと大根のみそ汁 さばの塩焼き 小 564kcal 中 698kcal ひじきのいため煮 赤 油揚げ みそ さば 牛乳 黄 米 麦 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 緑 大根 にんじん つきこんにやく さやいんげん 乾椎茸	12 ぶたすき焼き丼 とうふとわかめのみそ汁 小 620kcal 中 772kcal りんご 豚もも肉 なると 木綿豆腐 乾燥わかめ みそ 牛乳 米 麦 三温糖 米ぬか油 しらたき 玉ねぎ にんじん 竹の子 生椎茸 ぶなしめじ さやいんげん 長ねぎ りんご	13 麦ご飯 じゃがいもと春雨のスープ チンジャオロウスー もやしとほうれん草のナムル 小 567kcal 中 697kcal 豚ロース肉 焼き竹輪 牛乳 米 麦 じゃがいも 春雨 白ごま 片栗粉 三温糖 ごま油 にんじん 長ねぎ 竹の子 ピーマン 乾椎茸 しょうが にんにく もやし ほうれん草	14 みそバターコーンラーメン ポークシュウマイ 小 651kcal 中 861kcal みかん 豚もも肉 豚骨 鶏ガラ 学校用ポークシューマイ 牛乳 中華生めん 米ぬか油 白ごま バター もやし 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 竹の子 とうもろこし しょうが みかん	15 ムギライス チキンカレー 福神漬 小 762kcal 中 927kcal コールスロー 鶏胸肉 牛乳 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールー(2種) マヨネーズ 玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 キャベツ きゅうり レタス レモン果汁
18 ミルクパン マカロニシチュー カボチャチーズフライ 小 744kcal 中 915kcal ブロッコリーサラダ 赤 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 黄 ミルクパン じゃがいも マカロニ バター ホワイトルウ 米ぬか油 マヨネーズ 緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん かぼちゃ チーズフライ ブロッコリー	19 麦ご飯 さつまいもと油揚げのみそ汁 鮭のから揚げ もやしとほうれん草のツナあえ 小 606kcal 中 703kcal 油揚げ みそ 鮭 鮭油漬け 牛乳 米 麦 さつまいも からあげ粉 片栗粉 米ぬか油 ごま油 長ねぎ もやし ほうれん草	20 ちょっと早めのクリスマスメニュー 麦ご飯 コンソメスープ ローストチキン 小 664kcal 中 822kcal マカロニサラダ ベーコン 鶏もも肉 牛乳 米 麦 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 マカロニ マヨネーズ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん みかん 缶	21 ふるさと給食「ニシパランチ」 寄贈 びらとり和牛丼 ほうれん草とたまごのみそ汁 小 857kcal 中 1027kcal クリスマスケーキ(ストロベリー) びらとり和牛ばら肉 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳 米 麦 三温糖 クリスマスケーキ(ストロベリー) 玉ねぎ 竹の子 にんじん 生椎茸 しらたき しょうが ほうれん草	22 今日は「冬至」です しゅう ぎょう しき 終業式 きゅうしよく (給食なし)
25 ふゆ やす 冬休み	ただかた はしの正しいもち方レッスン はしの正しいもちかたは、くりかえし練習することで身につきます。 ステップ★ 上のはしは正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、はし先で数字の1を書くように縦に動かす。 ☆ポイント☆ ゆびだけでうごかさず！ てくばはうごかさない！ ステップ★★ 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。 ☆ポイント☆ はしはさきからえよう くすりゆびのつめのしたあたりにのせる ステップ★★★ 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かす。 ☆ポイント☆ したのはしはうごかない！			

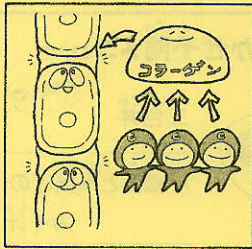
おいしいね

給食
だより
12月

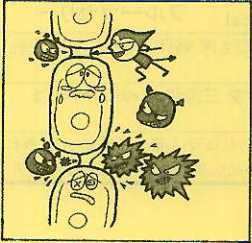
「おいしいね」って共感できる
この幸せを大切にしたい
「食」の情報通信 2023 年度-No.9
2023 年 11 月 20 日発行
平取小学校 栄養教諭 島野めぐみ

初雪...降りましたね。いよいよ本格的な冬へ突入です。体調を崩していませんか？ ビタミンCを補給してウイルスから身体を守りましょう！

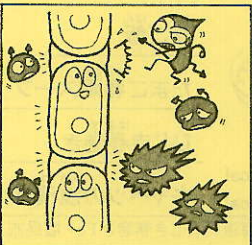
【細胞とビタミンCの仕組み】



コラーゲンは、アミノ酸とビタミンCを材料に鉄分のサポートを受けて合成されます。細胞をつなげるコラーゲンがしっかりしていると、ウイルスが侵入する隙を与えません。



しかし、ビタミンCが不足すると、コラーゲンが崩れ、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。



食事でビタミンCの多い食品(いも類や野菜、くだものなど)を意識して摂り、細胞を守りましょう！

ビタミンCでかぜ予防ができる！！

1食あたりのV.C摂取量(mg)

	0mg	20mg	40mg	60mg	80mg	100mg
果実類						
柿						小1個120g 84mg
みかん(天然果汁)						1カップ 210g 61mg
キウイフルーツ						1個80g 57mg
いちご						中5個73g 45mg
グレープフルーツ						中1/2個120g 43mg
オレンジ						中1/2個70g 42mg
みかん						1個70g 24mg
野菜類・いも類						
ブロッコリー						40g 56mg
かぼちゃ						80g 34mg
ほうれん草						小1/4束50g 30mg
じゃがいも						1個80g 28mg
ミニトマト						5個75g 24mg
さつまいも						1/3本80g 23mg

【ビタミンCの1日の推奨量】

小学生 70mg/日、中学生 100mg/日

※コラーゲン...からだを作る全たんぱく質の約30%を占めており、細胞と細胞をつなぐ結合組織や骨、血管、各種器官、筋肉などを丈夫にしています。

寄贈の
おしらせ

ふるさと給食「ニシパランチ」

びらとり和牛丼(12月21日(木))



今日の「ニシパランチ」は「びらとり和牛丼」です。

平取町の特産品のひとつに『びらとり和牛』があるのは有名ですね！

牛肉は、たんぱく質、脂質、鉄を多く含み、栄養価の高い食品です。

平取町では、1962年(昭和37年)に、島根県から繁殖牛が導入

され、その後「びらとり和牛」ブランドが誕生したそうです。

『びらとり和牛』は「黒毛和種」という種類です。

今回の『びらとり和牛』は、平取町教育委員会より寄贈されます。

感謝の気持ちでおいしくいただきます。ありがとうございました！！

給食日記



平取高校トマトクラブ作「ガバオライス」

二〇二三年十一月十日(金)
平取高校「トマトクラブ」
新レシピ試食会
平取高校で行われた新レシピ試食会に参加してきました。
「トマトクラブ」の生徒は十一名。びらとり和牛やトマト、ほうれん草、かぼちゃなど平取町の特産品を使い考案した新レシピは、チャーシューやグリーンカレー、デザートなど全六品。どれも工夫を凝らした異国情緒漂うおしゃれな料理ばかりでした。
この中の一品が、来年夏のふるさと給食「ニシパランチ」に登場します。お楽しみに！

原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします

- 1日 ブロックゼリー クール(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、ゲル化剤、酸味料、V.C、香料、水)
- 4日 ポテトコロケ(野菜)(じゃがいも、豚もも肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、脱脂粉乳、植物油、しょう油、三温糖、食塩、みりん、酒、コンソウ、水、小麦粉、生パン粉、白ごま)
- フルーティーりんごゼリー(りんご果汁、糖類(砂糖・異性化液糖・ぶどう糖)、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香)
- 8日 北海道給ひじき春巻 Fe+ (たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、[皮]小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸鉄 Na、キシロース、水)
- 14日 学校用ポークシュウマイ(〔具〕玉ねぎ、豚肉、でん粉、粒状大豆たん白、水、砂糖、食塩、ごま油、しょうが、ホタテエキス、魚介エキス調味料、こしょう)、〔皮〕小麦粉、水)
- 15日 国産福神漬(大根、なす、きゅうり、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、〔漬け原材料〕異性化液糖、しょうゆ、食塩、酵母エキス、とうがらし)、酸味料)
- 18日 ミルクパン(強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、マーガリン、牛乳)
- かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ、チーズフード、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、ピロリン酸第二鉄製剤、食塩、〔衣〕パン粉、微粉パン粉、バターミックス、植物油、加水)
- 21日 クリスマスケーキストロベリー(ホイップクリーム、ゼリー(オリゴ糖、砂糖、洋酒)、卵、砂糖、小麦粉、食用加工油脂、いちごピューレ、水飴、レモン果汁、ソルビトール、乳化剤、増粘剤(ペクチン、加工でん粉)、香料、pH調整剤、酸味料、着色料(モナスカス、カロテン)、安定剤(増粘多糖類)、水)