



12がつ よていこんだて



2020年 12月

お台場学園

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	ひとこと
1火	ごはん ピリからみそにくじゃがり りっちゃんサラダ ◎みかん	○	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,塩昆布,ハム,糸削り節	米,油,じゃが芋,こんにゃく,三温糖	人参,玉ねぎ,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,みかん	コチュジャン,醤油,米酢,塩,こしょう	640	21.4	「りっちゃんサラダ」は「サラダでげんき」というほんにどうじょうするサラダです。
2水	パエリア ようふうたまごスープ アップルパイ	○	牛乳,鶏肉,いか,えび,あさり,ベーコン,卵	米,油,でん粉,パイシート,上白糖	玉ねぎ,人参,しめじ,にんにく,ピーマン,小松菜,しょうが,りんご	塩,ターメリック,白ワイン,カレー粉,トマトケチャップ,こしょう,鶏がら	668	25.4	「りんごかもしれない」というほんはりんごがテーマのおはなしです。きょうはりんごをつかってアップルパイをつくります。
3木	ごはん アジフライ はくさいのおひたし けんちんじる	○	牛乳,あじ,削り節,豆腐	米,薄力粉,パン粉,油,じゃが芋	白菜,きゅうり,ごぼう,人参,大根,長ねぎ	塩,こしょう,中濃ソース,トマトケチャップ,醤油	659	28.8	「ぼくちうまいもんフライヤーズ」というほんは、いろいろなしゅるいのあげものがやきゅうするおはなしがかかれています。
4金	スラッピージョー ツナマヨサラダ やさいとだいのスープ	○	牛乳,豚肉,ツナ,鶏肉	コッペパン,油,じゃが芋,マヨネーズ(卵なし)	人参,玉ねぎ,きゅうり,白菜,しょうが	塩,トマトケチャップ,ウスターソース,米酢,こしょう,醤油,鶏がら	592	22.5	スラッピージョーはアメリカのりょうりです。ミートソースをばさんだパンです。
7月	サーモンクリームライス バジルドレッシングサラダ ◎りんご	○	牛乳,さけ,チーズ	米,バター,油,薄力粉,じゃが芋,上白糖	人参,玉ねぎ,しめじ,しょうが,きゅうり,にんにく,レモン果汁,りんご	塩,酒,ターメリック,こしょう,鶏がら,米酢,バジル	658	21.6	さけはかわでうまれ、うみでそだち、うまれたばしょとおなじかわにふたたびかえってきます。
8火	ごはん ホッケのバターじょうゆやき キャベツのポンずあえ ぐだくさんじる	○	牛乳,ほっけ,削り節,みそ,油揚げ	米,バター,上白糖,油,じゃが芋,こんにゃく	キャベツ,きゅうり,人参,レモン果汁,ごぼう,大根,長ねぎ	醤油,酒,みりん,米酢	590	26.0	ホッケはかんじて「さかな」へんに「花(はな)」ときます。たんばくしつがほうふです。
9水	しょうゆラーメン キャベキュウおほかあえ スパイシーポテトビーンズ	○	牛乳,豚肉,かつお節,大豆	中華麺,油,上白糖,じゃが芋,でん粉	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,小松菜,キャベツ,きゅうり	酒,鶏がら,塩,こしょう,醤油,食塩,カレー粉,ガーリックパウダー,チリパウダー,パプリカ粉	613	27.3	スパイシーポテトビーンズのまめはだいずです。しょうゆラーメンのしょうゆもだいずからできるちようみりょうです。
10木	ゆかりごまごはん ハタハタのいそべあげ かいそうのあえもの せんべいじる 「きなこミルクプリン」	○	牛乳,はたはた,卵,青のり,海藻ミックス,削り節,豆腐,「牛乳,生クリーム,きな粉,粉寒天」	米,白ごま,薄力粉,油,ごま油,三温糖,なんぶせんべい,「三温糖」	ゆかり粉,キャベツ,人参,きゅうり,とうもろこし,ごぼう,大根,長ねぎ	酒,米酢,醤油,塩,こしょう	599	22.6	「せんべいじる」はおおもりけんはちのへのきょうどりょうりです。あたたかいしるに「なんぶせんべい」をいれてたべます。
11金	とうふチリソースどん ワントンスープ ◎みかん	○	牛乳,豆腐,豚肉,鶏肉	米,油,三温糖,でん粉,ワントンの皮,白ごま	白菜,玉ねぎ,人参,チンゲンサイ,長ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,小松菜,みかん	酒,鶏がら,トウバンジャン,トマトペースト,トマトケチャップ,塩,醤油,酢,こしょう	644	22.6	みかんはくまもとけんてでれた「もりたみかん」をていきよするよていでいます。オレンジのようなふうみがとくちようです。
14月	トマトクリームペンネ オニオンドレッシングサラダ チョコケーキ ↑中学生のリクエスト	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,卵	油,バター,薄力粉,オリーブ油,ペンネ,三温糖,チョコレート,バター,上白糖	にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ,しょうが,トマト缶,キャベツ,きゅうり,小松菜	白ワイン,鶏がら,塩,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,米酢,醤油,からし(粉),ココア,ベーキングパウダー	700	20.4	チョコケーキはちゅうがくせいのリクエストこんだてです。ペンネもサラダものこさずたべましよう。
15火	レモンシュガートースト カレーシチュー いとかんてんサラダ	○	牛乳,鶏肉,レンズ豆,寒天	食パン,有塩バター,グラニュー糖,油,じゃが芋,バター,薄力粉,三温糖	レモン果汁,人参,玉ねぎ,しょうが,しめじ,キャベツ,きゅうり,もやし	鶏がら,カレー粉,塩,こしょう,米酢,醤油,からし(粉)	636	21.6	レモンシュガートーストにつかうレモンはくまもとけんさんです。レモンのしゅんはいまのじきです。
16水	ごはん さけのポテトやき ごまずあえ かきたまじる	○	牛乳,さけ,削り節,卵	米,じゃが芋,上白糖,マヨネーズ(卵なし),白ごま,油,でん粉	人参,玉ねぎ,パセリ,もやし,小松菜,キャベツ,長ねぎ	酒,塩,酢,醤油,米酢,こしょう	644	31.8	さけはマッシュポテトをのせてやきます。ごはんといっしょにのこさずたべましよう。
17木	ごはん ジャンボあげぎょうざ ちゅうかサラダ はくさいちゅうかスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉	米,ごま油,でん粉,ぎょうざの皮,薄力粉,油,上白糖,白ごま	キャベツ,干しいたけ,にんにく,玉ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,きゅうり,人参,白菜,えのき,小松菜	醤油,塩,米酢,鶏がら,こしょう	669	20.9	こんげつのはくさいはちゅうがくつつかうはくさいはちゅうがくつつかうとみずほまちにあるはたけでそだてられたはくさいです。
18金	ひじきのまぜごはん ぎせいどうふ わかめとじゃがいものみそしる	○	牛乳,ひじき,油揚げ,ツナ,鶏肉,豆腐,卵,削り節,みそ,わかめ	米,上白糖,油,三温糖,じゃが芋	人参,干しいたけ,長ねぎ,玉ねぎ,小松菜	塩,みりん,醤油,酒	665	34.2	ぎせいどうふは、どうふがはいったたまごやきです。どうふのかたちにしてつくるのがなまへのゆらいです。
21月	れんこんとぶたにくのまぜごはん もやしのごましようゆ かぼちゃのそぼろあんかけ	○	牛乳,豚肉,鶏肉	米,油,上白糖,ごま油,白ごま,三温糖,でん粉	人参,干しいたけ,れんこん,もやし,きゅうり,かぼちゃ,しょうが,玉ねぎ,えのき,小松菜	塩,酒,醤油,みりん	619	20.3	きょうは「とうじ」です。「ん」のつくたべものをたべ、いちねんのけんこうをいります。
22火	ごはん さばのねぎみそやき おひたし さつまいものみそしる	○	牛乳,さば,みそ,削り節	米,三温糖,さつま芋	しょうが,長ねぎ,キャベツ,小松菜,もやし,人参,玉ねぎ	醤油,みりん	680	25.5	さばのあぶらは、けつえきをさらしに、あたまのはたらきをたすけるこうががあります。
23水	コーンピラフ クリスピーチキン ジュリエンスープ	ジョア	ジョア,鶏肉,ウインナー,チーズ	米,バター,油,マヨネーズ(卵なし),パン粉,コーンフレーク,じゃが芋	玉ねぎ,人参,しめじ,とうもろこし,ピーマン,セロリ,キャベツ,しょうが	塩,こしょう,酒,ガーリックパウダー,醤油,鶏がら	671	24.4	「ジュリエンス」はフランスごて「せんざり」をいみます。スープのやさいはすべてせんざりです。
24木	こんざいカレーライス キャロットドレスィングサラダ ◎はやか	○	牛乳,豚肉,チーズ	米,押麦,油,さつま芋,バター,薄力粉,はちみつ,三温糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,れんこん,大根,キャベツ,きゅうり,はやか	カレー粉,塩,こしょう,ウスターソース,醤油,トマトピューレ,ガラムマサラ,鶏がら,米酢	671	18.5	きょうで2がっきのきゅうしよくはおわりです。ふゆやすみもしつかりたべて、げんきなからだてしんねんをわかえましよう。
							829	22.0	

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※◎は特別栽培の果物です。 ※「」は中学生のみに提供する献立です

3×1/4

おひたし
青ネギ

とうじ
冬至

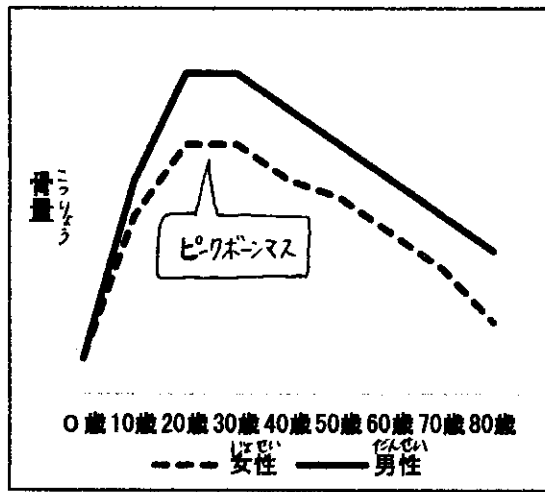
12月

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始は行事がたくさんあります。元気に過ごせるよう、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分に気をつけてください。栄養バランスのよい食事、十分な休養、適度な運動で抵抗力を高めることも重要です。

コツコツ貯めよう 骨貯金

骨には「破骨細胞」と「骨芽細胞」があり、「こわす」と「つくる」を繰り返しながら絶えず新しい骨を形成しています。骨の強さは「骨量」と「骨質」によって決まり、骨量は成長期の10代のうちに急激に増加します。その後もゆるやかに増加し、骨量が最大になる時期（ピークボーンマス）を迎えます。ピークボーンマスは20歳から30歳くらいと言われ、この時期を過ぎると一定レベル以上に増えることはなく、年齢とともに減少します。つまり、ピーク時の骨量が多いほど骨の健康を維持できるということです。高齢になってからの骨折は、寝たきりの生活につながる可能性があります。健やかな将来のために、成長期に骨量を貯めておくことが大切です。

骨量を増やすために欠かせない栄養素は「カルシウム」です。国民健康・栄養調査によると、日本人は全世代においてカルシウムの摂取量が不足しています。1日に必要なカルシウム摂取量は、小学生が650~750mg、中学生が800~1000mgです。給食では1日に必要なカルシウム摂取量の約半分をとることができますが、残りの半分はご家庭で補っていただく必要があります。骨量を増やすために牛乳、乳製品、小魚、大豆製品などカルシウムを豊富に含む食材を摂取できるよう心がけてみてください。



骨量の変化

カルシウムの多い食品

牛乳 200g (220mg)	ヨーグルト 100g (120mg)
チーズ 20g (130mg)	とうふ 1/2丁 150g (140mg)
納豆 1パック 50g (45mg)	しらす 1本 (60mg)
	いわし 2匹 (50mg)

冬至と食べ物

冬至は1年の中で最も昼の長さが短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の方も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払うあずきを食べ、方をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存できます。

あずき 赤い色が邪気を払うとされ、あずきがゆやかぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると華道になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名「なんきん」とも言います。

にんじん れんこん ぜんなん きんかん

こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを冬至に食べる地域もあります。

94 こんだてしょうかい 11

11がらのこんだてより...さばのみでだけ

- 〈ざいりょう〉 4人分
- ・サラダ油 (適量)
 - ・さば切身 50g (4切れ)
 - ・お酒 (大1)
 - ・しょうが (フェブ1/2) A
 - ・しょうゆ (小1/2)
 - ・みそ (小2)
 - ・しょうゆ (小1/2)
 - ・さとう (大1) B
 - ・おろし金 (大1)
 - ・水 (大1)

- 〈つくりかた〉
- ① Aを合わせてさばにかけ15分以上おく。
 - ② フライパンに油をひき、1のさばを両面焼く。さばは取り出しておく。
 - ③ フライパンの油をふき取り、Bの旨味料を入れた弱火にかけ、とろみがついたらさばにかけた完成。

11がらのこんだてより...おろししょうゆドレッシング

- 〈ざいりょう〉 つくりやすい分量
- ・しょうゆ (20g)
 - ・おろし (8g)
 - ・大根 (70g)
 - ・さとう (8g)
 - ・レモン果汁 (小1)
 - ・だし汁 (小1)

- 〈つくりかた〉
- ① 大根は皮をむいてすりおろす。
 - ② 鍋に全ての材料を入れ弱火にかける。ふっふっした火を止めて冷蔵庫で冷やす。

読書週間

- 12月1日 リっちゃんサラダ
「サラダでげんき」 作: 角野栄子、絵: 長瀬笑
- 12月2日 アップルパイ
「りんごかもしれない」 作: ヨシタケシンスケ
- 12月3日 アジフライ
「ぼくらはうまいもんフライヤーズ」 著: 岡田よしただ