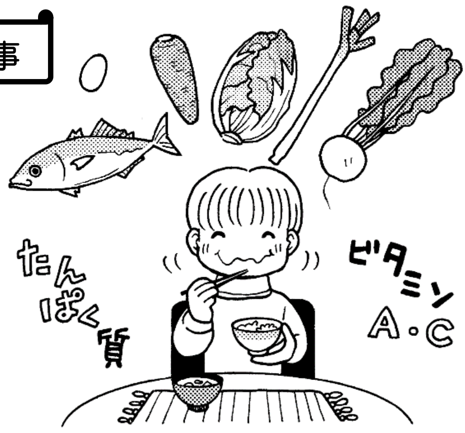
12月 はいぜん表（A）

佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
かぜに負けない体づくりのための食事 かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。 特に、体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。  たんぱく質 ビタミンA・C			**ご協力をお願いします** **バナナやみかんの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。「あく」の付着を防ぐためです。「あく」は汚れではありません。お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。** 	**りんご** 1 春雨の ピリ辛炒め 麦ごはん 五目豆 ヨーロッパには、「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざがあります。昔からりんごは体に良い食べ物だということが知られていました。
4 野菜サラダ 南瓜挽肉フライ 米粉パン マロニースープ マロニーはじゃがいものでんぷんでできた「めん」です。エネルギーのもととなる食品です。	**1食豆** 5 □ 白菜サラダ ごはん チキンカレー 白菜は、外の葉がいきいきとしてずっしりと重みのあるものが新鮮です。冬は鍋料理で活躍しますね。	6 れんこんのきんぴら ししゃもフライ **2こずつ** ごはん かき卵汁 れんこんは、穴が空いていることから「先が見える、見通しがきく」ということで縁起のいい食べ物として、正月料理にも食べられています。	7 ブロッコリーのサラダ 鶏肉のチーズ焼き たまごパン 千切り野菜のスープ ブロッコリーは冬が旬で、花のつぼみを食べる野菜です。ビタミンCを多く含んでいます。	8 かぶの甘酢あえ コーンシュウマイ **2こずつ** わかめごはん みそちゃんぽん かぶは冬野菜の1つで白い根の部分は甘みがあり生でも食べられます。葉の部分は、炒め物、煮物、和え物、漬物にして食べます。
11 コールスローサラダ オムレツ コッペパン ビーフシチュー キャベツは、冬の冷気の中で育つと、甘みが増すそうです。ビタミンCやおなかの調子を整えるビタミンU（キャベジン）が豊富です。	**みかん** 12 白身魚と 野菜の甘酢あん ごはん みそ汁 大根は冬においしい野菜で、主に白い根の部分を食べます。別名「すずしろ」といい、葉の部分を春の七草として食べます。	13 ほうれん草のソテー 豆腐ハンバーグ カレーピラフ 白菜スープ 白菜は冬が旬の野菜です。葉の白い芯の部分の黒い斑点は、甘みが増した証拠だそうです。	**スウィーティ** 14 ペンネの ミートソース 黒砂糖パン コンソメスープ スウィーティは、12月半ばにイスラエルから輸入されます。グレープフルーツとぶんたんをかけあわせてできた果物です。	**1食小魚** 15 □ 切干大根の 酢の物 ごはん えび団子入り 豆腐の中華煮 小魚は骨ごと食べられるので、骨や歯の材料になるカルシウムをしっかりとることができます。また、噛みごたえがあり、歯やあごが丈夫になります。
18 パンプキンサラダ 白身魚のフライ レーズンパン レタスのスープ レーズンは、ぶどうを干すことで味がギュッと濃くなり、ミネラルなどの栄養が豊富です。	19 ひじきの炒り煮 五目厚焼卵 ごはん 白玉団子汁 ひじきは、海藻の仲間で、カルシウムや鉄分を多く含んでいます。対馬や五島の近海で多くとれ、長崎県はひじきの主な産地です。	20 野菜のおかか炒め さばのみぞれ煮 麦ごはん のっぺい汁 のっぺい汁は、水で溶いたでん粉を加えて、とろみをつけているので冷めにくく冬によくつくられる汁物です。	**焼きプリンタルト** 21 □ カラフルサラダ コッペパン 豆乳のポタージュ 豆乳は大豆をしぼったもので、その残りがおからです。豆乳は、大豆の栄養のうち食物繊維以外を含んでいます。	**味付けのり** 22 □ かぼちゃの 含め煮 ごはん あじのつみれ汁 おいしいあじを見分けるポイントは、ぜいごというろこがしっかりしていること、エラやヒレが張っていること、腹につやがあり盛り上がっていることです。

冬の定番！ 鍋料理

寒い季節に欠かせないのがおいしい鍋料理です。鍋料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。栄養的にも、さまざまなよいところがあります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

体を温める

芯から体を温め、冷えから起こるかぜなどを防ぎます。

たくさんの野菜がとれる

煮ることで野菜のかさが減り、たくさん食べられます。

油を使わずとてもヘルシー

油を使わず、いろいろな食品を一度に食べられます。