

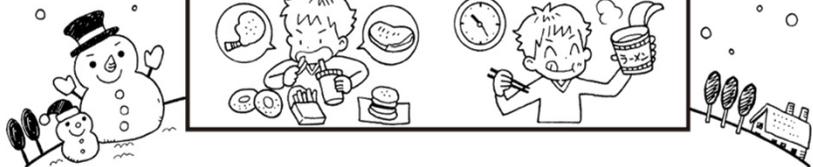
12月はいぜん表(A)

佐世保市学校給食センター

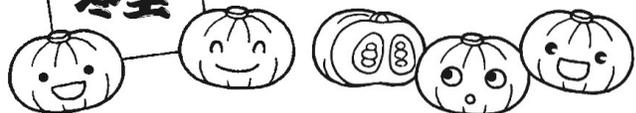
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
タルタルソース 2 <p>ゆでキャベツ えびカツ</p> <p>パーカーハウスパン 白菜スープ</p>	りんご 3 <p>麻婆春雨</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p>	みかん 4 <p>クーブイリチー</p> <p>麦ごはん 親子丼</p>	ゆかりあえ 5 <p>魚のレモンソース</p> <p>コッペパン コーンポタージュ</p>	ひじきと大豆の炒り煮 6 <p>厚焼卵</p> <p>ごはん 豚汁</p>
<p>白菜にはカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶け出す性質があるので、スープも残さず食べましょう。</p>	<p>豆腐は大豆から作られます。大豆は必須アミノ酸のリジンが多く含んでいるので、リジンが少ない米と大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。</p>	<p>クーブイリチーは沖縄県の郷土料理です。沖縄の方言で「クーブ」は「昆布」、「イリチー」は「炒め物」という意味です。</p>	<p>レモンの酸っぱい成分はクエン酸です。クエン酸は疲れをとる効果があります。またビタミンCも豊富でかぜの予防に役立ちます。</p>	<p>ひじきには骨や歯を強くするカルシウムや、血液をつくる材料になる鉄分が多く含まれています。</p>
スパゲティソース 9 <p>鶏肉のチーズ焼き</p> <p>米粉パン 卵スープ</p>	おかか炒め 10 <p>ししゃもフライ 2こずつ</p> <p>菜めし 五目うどん</p>	スウィーティ 11 <p>卵入り野菜炒め</p> <p>ごはん 大根の含め煮</p>	型抜きチーズ 12 <p>フレンチサラダ</p> <p>黒砂糖パン ポークビーンズ</p>	茎わかめの酢の物 13 <p>麦ごはん 肉みそおでん</p>
<p>たんぱく質の「蛋」という言葉は中国で「たまご」という意味だそうです。卵は、体をつくるもとになるたんぱく質の代表選手ですね。</p>	<p>菜めしの「菜」はかぶや大根の葉のことです。いつもは捨ててしまうことが多い部分ですが、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれていますよ。</p>	<p>スウィーティはイスラエルという国で作られた果物で、日本には輸入されてきます。「グレープフルーツ」と「ぶんたん」から生まれた果物です。</p>	<p>チーズは何からつくられているか知っていますか？答えは牛乳です。そのため、たんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。</p>	<p>わかめは葉・茎・根株の3つの部分に分けられ、このうち茎の部分が茎わかめです。つくだ煮や漬物などにして食べられています。</p>
焼きプリンタルト 16 <p>キャベツのソテー</p> <p>レーズンパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮</p>	おひたし 17 <p>いわしの梅煮</p> <p>ごはん 春雨汁</p>	一食ドレッシング 18 <p>花野菜サラダ 魚のハーブ焼き</p> <p>チキンライス コンソメスープ</p>	ビーンズサラダ 19 <p>鶏肉のハニーマスタード 2こずつ</p> <p>コッペパン ポトフ</p>	オレンジ 20 <p>味付けのり</p> <p>かぼちゃの含め煮</p> <p>ごはん つみれ汁</p>
<p>2019年もあと少しで終わります。どんな一年間でしたか？一年間、勉強や部活動を頑張ったみなさんへ、今日のデザートは大人気の焼きプリンタルトです。</p>	<p>春雨という名前は、日本独特のもので、白色で透明な姿から、「春の雨」を連想させることから名づけられました。スープや酢の物、サラダなど幅広く使われます。</p>	<p>ブロッコリーやカリフラワーのことを花野菜といいますが、もこもこした部分が花のように見えますが、これはつぼみです。</p>	<p>ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味で、フランスの家庭料理の一つです。大きめに切った野菜と肉と一緒に時間をかけて煮込んでつくります。</p>	<p>22日は冬至です。冬至とは1年で昼が短かく、夜が長い日のことです。冬至にかぼちゃを食べるとかぜの予防になると昔から言われています。</p>
きびなごは 23 <p>多めに入っています</p> <p>かぶの甘酢あえ きびなご天ぷら 4こずつ</p> <p>コッペパン ちゃんぽん</p>	りんごサラダ 24 <p>ごはん チキンカレー</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> かぜに負けない体づくりのための食事 </div> <p>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。</p> <p>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つ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。</p>		
<p>かぶは、春の七草には「すずな」として入っています。ほとんどが水分ですが、甘味もあるので、あえものやクリーム煮など色々な料理に使われます。</p>	<p>ヨーロッパのこわきに「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいと知られていました。</p>			

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



冬至



冬の野菜を食べよう!

- **しんじく** ●
「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。
- **ねぎ** ●
強いにいりかき、パワーを生むよ。体もほかほかするよ。
- **はくさい** ●
100まいもの薬がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。
- **ごぼう** ●
もくもく…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさをけし、おなかもすっきりするよ。
- **だいこん** ●
根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大活躍。かぜにまけないようにしてくれるよ。
- **こまつな** ●
ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。