令和４年

きゅうしょくよていこんだてひょう

12月

保土ケ谷養護学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	ｴﾈﾙｷﾞｰになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ﾐﾈﾗﾙ）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
1	木	ココアブレッド　ぎゅうにゅう シェパーズパイ　ゆでやさい やさいスープ	パン　あぶら こむぎこ　バター マッシュポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず とうにゅう	たまねぎ　にんじん　ケチャップ ブロッコリー　キャベツ マッシュルーム　ほうれんそう	631 21.2	32.1 3.0
2	金	【かながわさんぴんがっこうきゅうしょくデー】 ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそに　けんちんじる	こめ　むぎ ごまあぶら　でんぷん あぶら　さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ とうふ	キャベツ　にんじん　れんこん もやし　こんにゃく　たけのこ さやいんげん　ねぎ　しめじ	707 22.3	33.3 2.6
5	月	まるパン　ぎゅうにゅう さかなのオーロラソース こふきいも　きのこスープ 地場産物利用献立	パン　マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう サケ	ケチャップ　たまねぎ にんじん　しめじ たもぎたけ	682 32.0	32.1 2.7
6	火	ごはん　ぎゅうにゅう チンジャオロース ワンタンスープ	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら ワンタン　でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ワンタン	にんじん　たけのこ　しめじ もやし　ピーマン　こまつな だいこん　あかピーマン	639 17.0	30.2 2.6
7	水	ごはん　ぎゅうにゅう ちくぜんに もやしのみそしる　レモンムース	こめ　むぎ あぶら　さといも	ぎゅうにゅう とりにく　なまあげ あぶらあげ	にんじん　ごぼう　れんこん たけのこ　こんにゃく　もやし さやいんげん	739 22.8	30.3 2.3
8	木	ごはん　ぎゅうにゅう カレーあじのからあげ ゆかりあえ　さつまじる	こめ　むぎ こむぎこ　でんぷん あぶら　さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく　おから	キャベツ　きゅうり だいこん　しめじ こねぎ　にんじん	680 19.7	31.7 2.0
9	金	ハヤシライス　ぎゅうにゅう はるさめスープ	こめ　むぎ　あぶら はるさめ　ハヤシルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう やさいジュース　グリンピース ケチャップ	738 25.3	24.3 3.1
12	月	クリームスパゲッティ　ぎゅうにゅう やさいソテー	スパゲッティ あぶら　こむぎこ バター　オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ マッシュルーム　こまつな キャベツ　さやいんげん　コーン	654 23.0	31.9 2.3
13	火	【きゅうしょくのひ　こうとうぶ3-3ﾘｸｴｽﾄ】 メンチカツカレー　ぎゅうにゅう キャベツのみそしる	こめ　むぎ あぶら　カレールウ メンチカツ　じゃがいも	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ	たまねぎ　にんじん りんごソース　キャベツ ねぎ　マッシュルーム	794 28.4	23.2 3.8
14	水	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくとさといものいために ちゅうかスープ	こめ　むぎ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	にんじん　こんにゃく　だいこん れんこん　さやいんげん もやし　たまねぎ　チンゲンサイ	643 15.6	25.2 2.4
15	木	コッペパン　ぎゅうにゅう　ももゼリー とりにくのドレッシングやき マカロニソテー　ジャーマンスープ	パン あぶら　マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　にんじん ピーマン　キャベツ ほうれんそう	625 19.8	33.6 3.3
16	金	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ やさいいため　みぞれじる	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ	ぎゅうにゅう さわら　とうふ おから	キャベツ　にんじん　にら もやし　だいこん　なめこ みつば	663 24.7	30.7 2.2
19	月	くろパン　ぎゅうにゅう ビーンズシチュウ コーンサラダ	パン　あぶら じゃがいも　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず　きんときまめ	たまねぎ　にんじん　ケチャップ マッシュルーム　やさいジュース　コーン ブロッコリー　キャベツ　きゅうり	698 24.6	32.9 2.8
20	火	【きゅうしょくのひ　セレクトデザート】 ミックスピラフ　ぎゅうにゅう ローストチキン　ミネストローネ セレクトデザート（りんごゼリー・プリン・チョコクレープ）	こめ　むぎ あぶら　バター じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	たまねぎ　にんじん コーン　ピーマン ほうれんそう　やさいジュース トマトピューレ　ケチャップ	733 25.2	36.1 3.0
21	水	ほうとううどん　ぎゅうにゅう こんさいのそぼろに みかん 12/22　冬至	めん　あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん　はくさい　かぼちゃ ねぎ　しめじ　ほうれんそう　みかん だいこん　れんこん　たけのこ　さやいんげん	745 21.0	38.1 2.8

今月の平均栄養価　エネルギー691kcal　たんぱく質31.0ｇ　脂質22.8ｇ　食塩相当量2.7ｇ　諸事情により献立・材料を変更することがあります。

「かながわ産品学校給食デー」

12月２日（金）は、県内産の食材を使用した「かながわ産品学校給食デー」です。今回のかながわ産品は、米・豚肉・みそ・野菜類を予定しています。みそは、神奈川県産の『津久井在来大豆』を使用したものを使用する予定です。（天候等の理由により納入できない場合もあります）

13日（火）は、高等部3-3のリクエスト給食です。
メニューを決めた理由は、
「からいものが食べたいから」
「好きだから」「大好物だから」だそうです！
他にもたくさんのメニューを考えてくれました。
今月の献立にいくつか入っています。お楽しみに♪

なお、高等部３年生は20日（火）が
修学旅行のため、セレクトデザートは13日（火）に
提供します。

冬至について

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。
12月22日は「冬至」です。24節季の一つで、一年で最も昼が短く夜が長い日です。
この日に、「ん」の食べ物を食べると縁起が良いという習慣があります。
12月21日の給食には、冬至の給食としてかぼちゃ（別名：なんきん）、だいこん、れんこん、みかん、うどんなど「ん」の食べ物が入っています。
昔は、冬に野菜がなかなか収穫できず保存のきくかぼちゃが貴重な栄養源とされていました。
かぼちゃはビタミンAが豊富なので、目や皮膚の粘膜を健康に保ち風邪予防に効果があります。
「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」とは昔からの知恵なのです。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。

大みそか

年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか？

正月

おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

関東風雑煮

関西風雑煮