

平成30年12月分

中学校給食献立表

Table with 5 columns (3日(月) to 7日(金)) and 2 rows of menu items. Includes energy and nutrient information for each day. Special notes for 3rd and 5th days mention 'ごはん' (rice) preparation. 7th day has a '★クロワッサン' (croissant) and '★おひたし' (dressed spinach) note.

Table with 5 columns (10日(月) to 13日(木)) and 2 rows of menu items. Includes energy and nutrient information. 11th day has a '★コッペパン' (koppipan) note. 13th day has a '★揚げギョーザ' (fried gyoza) note.

7日(金)谷川中学校スペシャル献立. 谷川中学校からのメッセージ. 谷川中学校では、各学年の保健給食委員がスペシャル献立を考え、決定しました。主食のパンは、大人気のクロワッサンです。主菜は、肉汁あふれるハンバーグを照り焼きにしてさらに美味しくしています。副菜は、多くの人気を集めているいかナゲットです。もう一つの副菜は、黄色と緑色の二つの色を使った枝豆コーンです。汁物は、栄養が満点の五目汁で、デザートは、みんなが大好きなプリンです。そして！いつもは牛乳ですが、今回は、飲むヨーグルトにしました。みなさん、楽しんで食べてください！

12月の新献立. 7日(金)・飲むヨーグルト(アシドミルク180ml). 20日(木)・フライドチキン・ソーセージときのこのアヒージョ風. 今月も新献立が出来ます!! お楽しみに!!!

旬の食材紹介 ごぼう. 一般的にごぼうの旬は11月～1月です。日本ではいろいろな料理に使われているごぼうですが、実はごぼうを食用にしているのは日本や韓国などほぼ一部の国だそうです。ごぼうは、野菜の中でも食物繊維の量が多く含まれます。食物繊維は腸の働きを整え、便通をよくする効果があり、近年では発がん物質など有害物質を体外に排出する機能があることもわかっています。皮にもたっぷり含まれているので、むかずにたわしでこすり洗いしたり、包丁の背でこそげとるのがおすすめです。給食では3日にきんぴらごぼう、12日にごぼうサラダが登場します。味わって食べてください。

Table with 2 columns (19日(水) and 20日(木)) and 2 rows of menu items. Includes energy and nutrient information. 20th day has a '★メロンパン' (melon pan) note.

冬至にかぼちゃを食べるわけ. 冬至にかぼちゃを食べる風習は江戸時代からあったようで、単純に「風邪をひかない」というだけではなく「脳卒中」「しもやけ」などの病気にもならないといわれていたそうです。江戸時代には野菜の保存の技術がなかったため、秋を過ぎると食べられる野菜が少なくなっていきました。そんな中で、長く保存できるかぼちゃは冬に食べられる野菜として重宝されていました。しかも、かぼちゃは鮮度が高いものより熟しているもののほうが甘味が強く、がん予防や老化防止効果のあるカロテンも豊富に含まれています。給食では20日にかぼちゃサラダが出来ます!! 残さず食べてくださいね。

【給食献立表の見方】 ①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。②のマークの日は、スプーンも持参してください。③のマークの日は、食缶のおかずがつかます。④食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルギー(卵・乳・乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。◇はしは、忘れずに毎日持って来ましょう。◇使った後は、きれいに洗って清潔におきましょう。 『加工食品のアレルゲンの記載について』 加工食品の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳) ※乳は脱脂粉乳です。 中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量. Table with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamin A, B1, B2, C, Fiber, Salt. Average intake: 808 kcal, 29.6g protein, 28% fat, 349mg calcium, 3.9mg iron, 308μgRE vitamin A, 0.70mg B1, 0.56mg B2, 41mg C, 5.8g fiber, 2.5g salt. School intake standard: 820 kcal, 30.0g protein, 25-30% energy, 450mg calcium, 4.0mg iron, 300μgRE vitamin A, 0.50mg B1, 0.60mg B2, 35mg C, 6.5g fiber, 2.9g salt.

アヒージョ. アヒージョは、スペインの都市マドリッド以南の代表的なタパス(小皿料理)です。スペイン語で「刻んだニンニク」を表し、様々な食材をニンニクと一緒にオリーブオイルの中で煮込みます。オリーブオイルの主成分のオレイン酸は悪玉コレステロールを下げる働きがあるため、動脈硬化や高血圧の予防に効果があるといわれています。また、ニンニクはにおいの元であるアリシンという物質が含まれています。アリシンは免疫力を高め、がんの予防に効果があるといわれています。給食では、20日にソーセージときのこのアヒージョ風の献立が登場します。お楽しみに!

作ってみよう おすすめ給食レシピ. 20日(木)ソーセージときのこのアヒージョ風. 【材料(4人分)】 ウィンナー 200g(2センチ巾) ジャがいも 160g(2センチ角) しめじ 80g(2センチ巾) エリンギ 80g(5ミリ巾) にんにく 1.5g(みじん切り) パセリ 少々(みじん切り) オリーブ油 32g(大さじ2.5) 塩・こしょう 少々. 【作り方】 ①ジャがいもはさっと塩ゆでする。②フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、にんにくを炒める。③ウィンナー、エリンギ、しめじを入れ塩こしょうし炒め、④ジャがいもを加え炒め、仕上げにパセリを入れる。

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は学校を通じて、お知らせします。