

12月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和2年11月30日発行

日ごとに寒くなり、いよいよ冬も本番です。朝晩冷え込み、空気が乾燥してくるので、風邪もひきやすくなります。

細菌やウイルスに負けない体をつくるためには「食事・運動・睡眠」のバランスが大切です。1日三食、欠食せずに規則正しく食べ、適度に運動し、十分に睡眠をとりましょう。

免疫機能に関わる栄養素

ビタミンEース(ビタミンA・C・E)

抗酸化作用が高いビタミンA、C、Eは3種を総称して「ビタミンEース」と呼ばれます。

A、C、Eはそれぞれ優れた作用がありますが、これら3種を同時に摂取することで、それぞれの作用を高め合うことがわかっています。

◆ビタミンA

ウイルスや細菌が体内に入らないよう、のどや鼻の粘膜を丈夫にします。



かぼちゃ ほうれん草 にんじん 鶏しバー

◆ビタミンC

ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防や回復に役立ちます。



じゃが芋 さつまいろ フロccoli 柿 キウイ

◆ビタミンE

白血球やリンパ球の働きを良くし、免疫力を高めます。



かぼちゃ ナッツ類 パプリカ

ビタミン豊富な冬野菜「フチヴェール」

12月18日(金)の給食に
塩炒めで登場します。

シャキシャキとした食感と
甘さがたまらなくおいしい!



フチヴェールは、ケールと芽キャベツを交配することで生まれた新しい緑黄色野菜です。12月～3月に旬を迎えます。

フランス語の小さいという意味の「フチ」、緑という意味の「ヴェール」を合わせて名づけられたそうです。

フチヴェールには、β-カロテンやビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維などの栄養素がバランス良く豊富に含まれているため、青汁の原料としても多く使われています。

塩を入れた熱湯で2～3分ゆで、ドレッシングをかけるだけでおいしく食べることができます。ごま和えやおひたしなどの和食にも、シチューやグラタンなどの洋食にも簡単に使用できます。

12月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
～今月の旬の食材～	1日	2日	3日	4日
れんこん ほうれん草 大根 長ねぎ 白菜 かぶ ごぼう チンゲンサイ 小松菜 菊芋 キャベツ かぼちゃ 水菜 ブロッコリー プチヴェール みかん りんご さば たら わかさぎ	冬野菜カレー 福神漬 れんこんとひじきのサラダ レモンゼリー 牛乳 841kcal	鶏ねぎ塩うどん ほうれん草のなめこ和え 大学芋 牛乳 737kcal	パセリライス クリームコーンスープ 豚ヒレ肉のバルサミコ酢ソテー 大根のコンソメ煮 牛乳 731kcal	ごはん 白菜のスープ 金目鯛の韓国風煮 チンゲンサイのかにかまあんかけ 牛乳 685kcal
7日	8日	9日	10日	11日
コッペパン キャベツのスープ えびとかぶのグラタン じゃが芋のマスタード炒め 牛乳 772kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 大根葉と豆腐の味噌汁 秋田県産プリフライ 菊芋のきんぴら 塩分約2.0g 813kcal	ごはん 舞茸のスープ 豚肉と卵のチリソース ブロッコリーのザーサイ和え 牛乳 710kcal	芸術鑑賞教室 (給食はありません)	☆台湾メニュー☆ 魯肉飯(ルーローファン) ごぼうのピリ辛スープ もやしとわかめのボン酢和え 牛乳 749kcal
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん 錦糸玉子と三つ葉のすまし汁 銀だらの三五八漬け焼き 根菜の煮物 牛乳 774kcal	あんかけ味噌ラーメン 切り干し大根のささみ和え ミニ桃まん 牛乳 821kcal	わかめごはん おでん煮 水菜のおひたし 果物(みかん) 牛乳 759kcal	ごぼうの炊き込みごはん 里芋と玉ねぎの味噌汁 わかさぎフリッター 粉豆腐と小松菜の炒り煮 牛乳 838kcal	☆あきたメニュー☆ 米粉パン 牛乳 秋田牛のビーフシチュー プチヴェールの塩炒め 秋田県産りんごヨーグルトゼリー 847kcal
21日	22日	23日	24日	25日
☆冬至メニュー☆ ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 桃豚のゆず照り焼き こんにゃくと椎茸の煮物 782kcal	☆クリスマスメニュー☆ ほたてのジェノベーゼパスタ 炒め玉ねぎのスープ 温野菜 チキンナゲット セレクトケーキ 牛乳 952kcal	冬季休業	冬季休業	冬季休業

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

＜食堂からのお願い＞

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

台湾メニュー「魯肉飯(ルーローファン)」ってどんな料理？



「魯肉飯(ルーローファン)」は、代表的な台湾料理の一つで、甘辛く煮込んだ豚肉をごはんにかけて、煮卵を添えて食べます。特徴のある香りを出すために、八角(スターアニス)というスパイスが使われています。八角は、東洋のスパイスの一つで、八角形の形をしています。強く甘い独特の香りがあり、豚の角煮や北京ダックなどの中国料理に、肉類の臭み消しとして使われます。台湾の夜市やコンビニに行くと、八角の香りが漂っていることもしばしばあるそうです。



