

12月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和元年11月29日発行

日ごとに寒くなり、いよいよ冬も本番です。気温が低いと体の免疫機能が低下し、体調を崩しやすくなります。食事は健康を支える大切な要素の一つです。栄養満点の料理(野菜たっぷりの鍋など)を食べて身体を温め、寒さに負けない体を作りましょう。

風邪予防のために体の抵抗力を高めよう



こうならな
いために

色の濃い野菜



色の濃い野菜(緑黄色野菜)に多く含まれるカロテン(ビタミンA)は、のどや鼻の粘膜を強くして風邪を引きにくくします。

色の薄い野菜・果物



色の薄い野菜(淡色野菜)や果物に多く含まれるビタミンCは、ウイルスの活動を抑え、風邪を予防し、回復を早めます。

寒くてもしっかり手を洗おう！

給食を含め食事前の手洗いは習慣になっていますか？これからの季節で最も気をつけなければならない食中毒が、ノロウイルスによる食中毒です。きちんとした手洗いをする事で食中毒を含めた感染症を予防しましょう。



給食レシピ♪ほうとう

冬野菜たっぷりで栄養満点♪
体温まる料理です。

材料(2人分)

- ・ほうとう・・・2玉
- ・味噌・・・大さじ2
- ・豚肉・・・40g
- ・みりん・・・小さじ2
- ・ごぼう・・・20g
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・大根・・・40g
- ・料理酒・・・小さじ2
- ・にんじん・・・20g
- ・だし・・・600cc
- ・しいたけ・・・20g
- ・白菜・・・60g
- ・かぼちゃ・・・100g

作り方

- ①ごぼうはさがきにして、水に浸けておく(あく抜き)。
- ②大根、にんじん、かぼちゃはイチョウ切り、しいたけはスライス、白菜は3cm幅に切る。
- ③鍋にだしを入れて沸騰させ、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、大根、しいたけ、白菜、豚肉を入れて煮る(途中、あくをとる)。
- ④ほうとうを入れて煮る。ほうとうがほぐれたら、調味料を入れてできあがり。
味の濃さはお好みで調整してください。



12月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
広東麺 かに入りしゅうまい 海藻サラダ 牛乳 756kcal	わかめごはん おでん煮 水菜のおひたし 果物(みかん) 牛乳 800kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 かぼちゃの和風ポタージュ さけフライのオーロラソース キャベツと玉ねぎのマリネ 塩分約2.0g 868kcal	コッペパン 大根のスープ チリピーンズ きのこのサラダ 牛乳 675kcal	芸術鑑賞教室 (給食はありません)
9日	10日	11日	12日	13日
ポークカレー キャベツとコーンのサラダ りんごゼリー 牛乳 946kcal	☆山梨県メニュー☆ ほうとう 牛乳 ほうれん草の磯辺和え 野菜かき揚げ ぶどうゼリー 797kcal	ごはん 白菜とエリンギのスープ 煮込みハンバーグ ブロccoliと卵のソテー 牛乳 820kcal	麦ごはん さつま汁 ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え 牛乳 849kcal	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉の梅風味唐揚げ ひじきの五目煮 牛乳 884kcal
16日	17日	18日	19日	20日
米粉パン ほたてのチャウダー たらのムニエル じゃが芋のハニーマスタード炒め 牛乳 767kcal	ごはん 岩のりスープ 八宝菜 揚げワンタン 牛乳 783kcal	ごはん わかめと麩の味噌汁 豚肉の黒酢生姜焼き こんにゃくと椎茸のピリ辛煮 牛乳 755kcal	☆あきたメニュー☆ しょつつるチャーハン ぎばさスープ 米粉餃子 牛乳 764kcal	☆クリスマスメニュー☆ ベーコンのトマトパスタ キャベツのスープ かぶのイタリアンサラダ セレクトケーキ 牛乳 806kcal

* 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。あらかじめご了承ください。

< 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。



今月のイベントメニューの紹介



☆ 12月4日(水) 「減塩メニュー」

衣をつけてカリッと揚げた、さけフライに特製のオーロラソースをかけました。ソースのコクと酸味の効果で塩分を約2.0gにおさえました。

☆ 12月10日(火) 「山梨県メニュー」

山梨県の郷土料理「ほうとう」。昔、山での米作りが難しかった頃、代わりに栽培した麦を麺にして、かぼちゃや季節の野菜と一緒に味噌で煮こんだのが始まりだそうです。

☆ 12月19日(木) 「あきたメニュー」

秋田名物ハタハタの魚醤「しょつつる」を使ったうま味たっぷりのチャーハンです。ぎばさは「アカモク」という海藻で、ねばねばした食感が特徴。免疫力を高めてくれるフコイダンという成分が入っています。

☆ 12月20日(金) 「クリスマスメニュー」

2019年最後の給食は、一足早いクリスマスメニューで締めくくります。ケーキは2種類からセレクトしましょう。