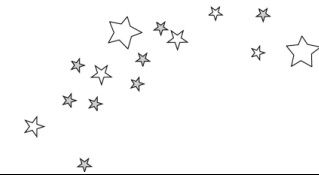
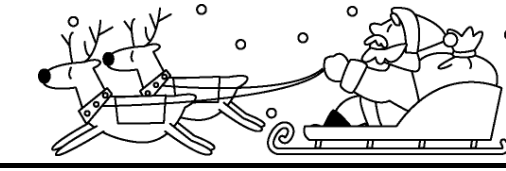


平成29年度




# 12月 予定献立表



都立白鷗高等学校附属中学校

日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品		
1	金	◇中華丼◇	豆もやしと鶏肉のピリ辛あえ じゃがいもの香味揚げ 果物	むきえび いか 豚肉 鶏肉 つすら卵(水煮) 牛乳	にんじん チンゲン菜 たけのこ(水煮) 玉ねぎ 白菜 しょうが 豆もやし きゅうり にんにく パセリ きくらげ 果物	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 いりごま 米油 ごま油 大豆油	813 36.0 19.8	<p>12月を通して今年も残り1か月となりました。師匠も走るほど忙しいというこの月は、ふだんよりあっという間に過ぎてしまいます。月末には冬休みが待っています。年末年始は行事も多く、食事を含め生活リズムが不規則になりがちです。体調を崩さないためにも、ふだんと変わらない生活を心がけ、元気に過ごしてください。</p> <p> 食事の前に、きちんと手を洗っていますか？冬に流行する/<b>ノロウイルス</b>による食中毒は、食品から直接感染するケースよりも、<b>すでに感染している人の便や吐物から、手指を介して広がる二次感染</b>が増えています。乾燥や熱にも強いので、少量でも感染するものでやっかいです。また感染しても症状が現われなかったり、<b>症状が風邪と間違えやすい</b>ことも流行の原因の一つ。予防には、食材をしっかり加熱することはもちろん、<b>調理・食事の前&amp;トイレの後は石けんを使ってしっかり手洗い</b>することが大切です。もし感染しても、1～2日で症状は治まりますが、<b>1週間～1か月は便中にウイルスが排出</b>されるので、油断しないよう、気をつけましょう。</p> <p></p> <p>18日昔々、アラビアの商人たちは<b>羊の胃袋</b>で作った水筒に<b>乳</b>を入れ、ラクダにくくりつけて砂漠を旅していました。あるとき、乳を飲もうとしたところ、出てきたのは乳ではなく<b>白く軟らかい塊</b>と、<b>透明な液体</b>。得体の知れない白い塊を食べてみたら、なんとおいしいおいしさだった……。これは紀元前2000年前ごろのアラビア民話に残されている<b>チーズ</b>誕生にまつわる話です。羊の胃袋にある酵素（<b>レンネット</b>）が乳に作用し、砂漠の<b>高温下で揺られて混ぜ</b>られるうちに<b>凝固作用</b>が起きてチーズになった、と考えられます。チーズそのものの誕生は紀元前4000年前頃といわれ、古い時代から人々の食生活を支えてきました。ちなみに、日本へは飛鳥時代に<b>仏教</b>とともに伝来しました。</p>
4	月	期末考査 1日目						
5	火	期末考査 2日目						
6	水	期末考査 3日目						
7	木	ごはん	◇生揚げのみそ炒め◇ わかめサラダ かぼちゃのガーリック揚げ 果物	生揚げ カットわかめ 豚肉 赤みそ 牛乳	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ(水煮) ねぎ きゅうり もやし 干し椎茸 果物	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 すりごま 米油 ごま油 大豆油	833 31.4 25.3	
8	金	ごはん	親子煮 凍り豆腐と根菜の含め煮 二色おかかあえ 果物	凍り豆腐 花かつお 鶏肉 たまご 牛乳	三つ葉 にんじん 小松菜 玉ねぎ ごぼう グリンピース(冷凍) 白菜 干し椎茸 果物	精白米 板こんにゃく 三温糖 上白糖 米油 ごま油	789 37.2 20.7	
11	月	ごはん	白身魚のみそ焼き 白菜と油揚げの煮浸し 豆入り筑前煮 大根の華風漬け フルーツ白玉	油揚げ 大豆 角切り寒天(缶) ホキ 鶏肉 白みそ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが 白菜 ごぼう れんこん 大根 きゅうり みかん(缶) パイン(缶) しめじ	精白米 冷凍白玉 板こんにゃく 三温糖 米油 ごま油	787 34.5 17.0	
12	火	◇弁カレーライス◇	カラフルサラダ かぶの甘酢漬け 果物	金時豆 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	にんじん トマト 小松菜 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ キャベツ 黄ピーマン むき枝豆(冷凍) かぶ りんご 果物	精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米油	854 27.3 22.9	
13	水	ごはん	生揚げのきのこあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のじゃこあえ 果物	生揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ ねぎ しょうが しめじ えのき 干し椎茸 果物	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 ごま油	786 31.5 21.2	
14	木	◇サッポロラーメン(つけ麺)◇	ポテトとツナの包み揚げ アーモンドあえ 果物	ツナ 豚肉 うすら卵(水煮) ピザチーズ 白みそ 牛乳	にんじん しそ 水菜 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ にんにく カーネルコーン しょうが ごぼう レモン果汁 果物	冷凍ラーメン ぎょうざの皮 じゃがいも 三温糖 アーモンド 米油 バター ラー油 大豆油 マヨネーズ	769 32.1 28.5	
15	金	ごはん	鮭のレモン揚げ 小松菜と糸寒天のお浸し じゃがいもの磯煮 大根のゆず漬け キャロットゼリー	糸寒天 ひじき 粉寒天 生鮭 花かつお 豚肉 牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん 大根 レモン果汁 ゆず果汁 みかんジュース 干し椎茸	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも しらたき 三温糖 上白糖 大豆油 米油	817 34.0 18.7	
18	月	ごはん	白身魚のオニオンチーズ焼き コーンあえ インディアンサラダ マカロニのアラビアータ 果物	ホキ ベーコン ヨーグルト ピザチーズ 粉チーズ 牛乳	パセリ 小松菜 にんじん トマト ピーマン 玉ねぎ カーネルコーン もやし キャベツ むき枝豆(冷凍) きゅうり にんにく しょうが しめじ 果物	精白米 薄力粉 マカロニ じゃがいもでん粉 じゃがいも いりごま 三温糖 米油 オリーブ油 マヨネーズ	860 34.0 24.0	








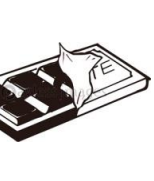
日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
19	火	ごはん	◇豆腐のオイスター煮◇ 大根と鶏肉のサラダ たこ焼きポテト 果物	木綿豆腐 カットわかめ 青のり まだこ(ゆで) 干しえび 花かつお 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	にんじん チンゲン菜 赤ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 たけのこ(水煮) 大根 セロリ キャベツ 干し椎茸 果物	精白米 ジャがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 米油 ごま油 大豆油	782 33.8 19.0	20日 <b>冬至</b> とは、太陽が黄道上で黄経270度に達したときをいいます。このとき、太陽が最も南に寄り、北半球では昼が1年で一番短くなります。今年は22日が冬至です。昔、 <b>太陽は全ての神様</b> と信じられていたので、太陽の見える時間が短くなると「太陽の力が弱っている」と心配し、復活を祈願するお祭りが行われました。冬至に <b>かぼちゃ</b> を食べる風習も、季節外れで珍しい野菜を神様(太陽)にお供えた後に自分たちで食べ、御利益を受けようとしたことが始まりです。かぼちゃの旬は夏ですが、ビタミン不足になりがちなこの時期の補給に欠かせない食べ物でした。ちなみに、この日に名前に「 <b>ん</b> 」のつく食べ物を <b>7種類</b> 食べると <b>幸運に恵まれる</b> ともいわれています。給食は先取りで20日に実施します。  探してみてくださいね!
20	水	ごはん	さばのねぎソース かぼちゃの含め煮 柚香あえ ほうれん草のえびあえ 果物	さば 干しえび 赤みそ 牛乳	かぼちゃ にんじん 春菊 ほうれん草 ねぎ しょうが にんにく 白菜 切干大根 ゆず果汁 えのき 果物	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 上白糖 三温糖 大豆油	882 27.7 31.4	
21	木	成 績 会 議						
22	金	◇オムレツ スパゲッティ◇	根菜の和風サラダ ブロッコリーのおかかあえ カフェオレゼリー	粉寒天 焼き竹輪 花かつお 鶏肉 生クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 しそ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり れんこん 大根 カーネルコーン しめじ マッシュルーム(水煮)	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 上白糖 米油 バター	822 34.7 28.5	
25	月	終 業 式						

## ～間食について考えよう～

冬休み中は、間食する機会も増えるのではないのでしょうか。間食には疲れた体をリラックスさせる効果があります。また、気分転換になり心理的にもよい影響をもたらします。しかし、間食はあくまで食事と食事のつなぎ。「間食を食べ過ぎて食事が入らない」ということがないように、食べる量、種類に気をつけてみましょう。

### 食べすぎには要注意!

- チョコレート・クッキーなど**  
砂糖や脂質をたくさん使ったものが多く、エネルギー量が高めです。
- スナック菓子**  
塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。

	<b>ポテトチップス(60g-1袋)</b> エネルギー：336kcal 塩 分：0.6g		<b>シュークリーム(75g-1個)</b> エネルギー：242kcal 塩 分：0.2g
	<b>ポップコーン(60g-1袋)</b> エネルギー：295kcal 塩 分：1.3g		<b>プリン(150g-1個)</b> エネルギー：218kcal 塩 分：0.2g
	<b>板チョコ(50g-1枚)</b> エネルギー：280kcal 塩 分：0.1g		<b>アイススクリーム(90ml-1個)</b> エネルギー：237kcal 塩 分：0.1g

給食のごはん1食分(210g353kcal)と比べると、高エネルギーなことがわかります。包装に記載してある栄養成分表示を見て選ぶ習慣を身に付けましょう。

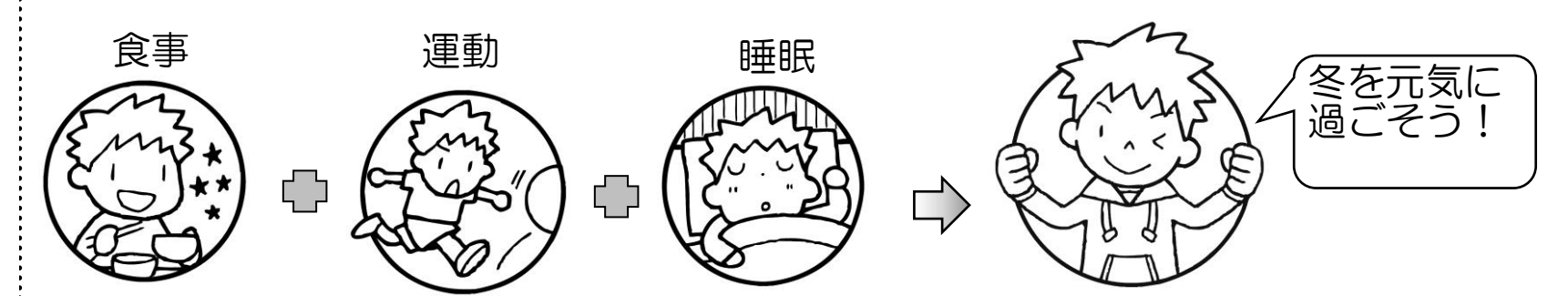
### 冬休み中も大切! 牛乳・乳製品

休みの日は給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。また、寒くなってくると牛乳の飲み残しも増えてきます。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、冬休み中も、しっかり摂るように心がけてくださいね!

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	817	33.3	22.8	405	3.3	370	0.51	0.63	62	6.7

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

～風邪を予防しよう!～ ☆ 抵抗力を高めよう ☆  
「食事+運動+睡眠」のバランスが大切です。毎日の基本的な生活が、風邪予防の第一歩!



☆うがい&手洗いをしよう☆  
体の中にウイルスを入れないように、「うがい」と「手洗い」をしっかりとしましょう。  
★うがいは、のどの奥までしっかりと! ★手洗いは、石けんを使って丁寧に!

