



Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include Date, Dish Name, Main Ingredients, Main Components (Energy, Protein, Fat, etc.), and Nutritional Values (Energy, Salt).

茨城をたべようWeek

★ 減塩献立 ★ 毎月19日は「いばらきおい塩 Day」です。日頃から食塩のとりすぎに注意しましょう。



日曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂		エネルギー (kcal)	食塩 (g)
	★ 冬至献立 ★	12月21日は「冬至(とうじ)」です。一年で昼が一番短い日です。「ん」がつく食べ物を食べると「運(うん)」がよくなるといわれています。								
20	金	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		「ん」がつく たべものは いくつ あるかな?	ごはん 水あめ	塩 昆布だし	789	2.4	
		わかさぎフリッター (3)	わかさぎ おきあみ			小麦粉 だん粉 砂糖				
		かぼちゃの甘辛煮		かぼちゃ	枝豆		しょうゆ みりん 酒			
		冬至の五目汁	豚肉 油揚げ	にんじん ほうれん草	れんこん 冬瓜 大根 ねぎ 白菜		しょうゆ みりん かつお節 煮干し 塩			
		ゆずゼリー			ゆず	砂糖 水あめ				
23	月	カレーうどん (ソフトめん カレー汁)	鶏肉 なた 油揚げ	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	ソフトめん でん粉	カレー粉 しょうゆ 和風だし カレールウ	909	3.0	
		牛乳	牛乳							
		ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング)		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
		カスタードドッグ	卵			小麦粉 砂糖	油			
24	火	★ 下妻市のみ提供 ★				ごはん				
		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん				
		豚肉のしょうが炒め	豚肉	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	しらたき 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	753	2.2	
		もやしのおかか和え (しょうゆ)	かつお節	小松菜	白菜 もやし		しょうゆ			
		じゃがいもの味噌汁	味噌	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	かつお節 煮干し			
							今月のたんぱく質平均 脂質平均	30.0 g 24.5 g		

今月の常総市・下妻市産食材：米、キャベツ、大根、にんじん、白菜、冬瓜、小松菜、味噌
(太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、もやし、にら、ねぎ、さといも、チンゲン菜、れんこん
ごぼう

毎月19日は食育の日です



◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

12月給食だより

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

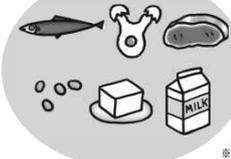
栄養バランスを考えた食事であせに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるものとなるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう!(ビタミンA,C)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)



ぼかぼか、体を温めよう!(脂質)



※少量でも効果よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食)べすに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選びよう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ゆ (冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ながら食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>10のポイントを心掛けて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

今年(ことし)は12月21日(土)です!

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

ゆず

かぼちゃと小豆のいしこ煮

日本各地の郷土料理

らーほー

山梨県

山梨県は日本一の高さを誇る富士山や八ヶ岳、南アルプスなど、たくさんの高い山にかこまれている「盆地」といわれる地形をしています。高い山が海からの湿った風をさえぎってくれるので、一年中雨や雪が少なく、晴れる日が多い気候です。山梨県では多くの果物が作られており、特にぶどうやもも、すももは日本一の生産量を誇っています。

「らーほー」は、山梨県の郷土料理である「ほうとう」をもっと気軽に、もっと多くの方に食べてもらいたい!という思いから開発した、ほうとうの麺にラーメンのスープを組み合わせた料理です。山梨県笛吹市の新しいご当地料理で、お店ごとに様々な味やトッピングのアレンジがあります。

給食では、山梨県おすすめトッピングの一つである鶏のから揚げと一緒に提供します。ぜひらーほーにのせて、山梨の新しい名物料理を楽しみながらいただきます。