

きゅうしょくだより

さむ 寒さに負けず げんき 元気にすごそう！

令和3年度
糸魚川市
能生学校給食センター

はやいもので、今年も最後の月を迎えます。冬本番、これからますます寒さがきびしくなり、体調をくずしやすくなる季節になります。

『風邪は万病のもと』といわれます。風邪をひかないためには、栄養を十分にとること、夜ふかしせずに、早く寝ることが大切なポイントです。予防を心がけて、寒い冬も元気にすごしましょう。

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆などたんぱく質のおおい食べものは寒さに負けない強い体をつくれます。



脂質

少しの量で、たくさんのエネルギーをつくらることができるので、体をあたたかくしますが、とりすぎには要注意です。



色のこい野菜

ビタミンA（カロテン）が多く含まれています。のどや鼻の粘膜を強くし、風邪をひきにくくします。



色のうすい野菜・果物

ビタミンCが多く含まれています。体の免疫力（ウイルスなどの病原体を排除しようとするシステム）を高めます。



～給食のメニュー紹介～

鶏肉のアップルソース



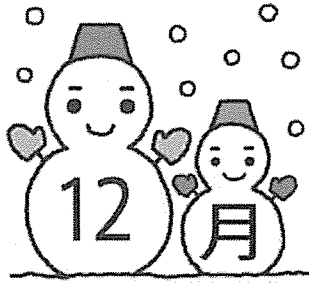
フライパン1つでできます。
ご家庭でもお試しください。

材料（4人分）

- 鶏もも肉・・・4切（240g）
- 塩・・・・少々
- こしょう・・・少々
- 薄力粉・・・・少々
- 炒め油・・・・適量
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- 砂糖・・・・小さじ1
- ★みりん・・・・大さじ1弱
- りんご・・・・小さじ1/3個
- 酢・・・・大さじ1

作り方

- ①りんごは皮をむいて芯をとり、すりおろす。
- ②鶏もも肉は、厚い部分に切りこみを入れて厚さを均一にし、食べやすい大きさに切る。
- ③②に塩こしょうで下味をした後、薄力粉を薄くまぶす。
- ④熱したフライパンに油を入れて、鶏肉を皮目から中火で5分位焼く。裏返し、フライパンの蓋をして5分位蒸し焼きにする。（中までしっかり火を通す）
- ⑤鶏肉を皿に取り出し、★の材料をフライパンに入れて煮立て、ソースを作る。
- ⑦鶏肉にソースをかけて完成。

月	火	水	木	金
		1 牛乳 ご飯 たらと大豆のアーモンドがらめ かぶのピリ辛あえ 里芋とわかめのみそ汁	2 牛乳 ご飯 ほっけの照り焼き アーモンドあえ すきやき汁 チーズ	3 牛乳 五色ご飯 ポテトコロケ 野菜のつるつる炒め かきたまみそ汁
6 牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き いそかあえ 豆っこみそ汁 アーモンドフィッシュ	7 牛乳 ご飯 さばの唐揚げ野菜あんかけ 中華サラダ 中華卵スープ	8 牛乳 コッペパン いちごジャム ひじきと大豆のピザ風カップ焼き りんごサラダ 根菜のカレースープ	9 牛乳 麦ご飯 高野豆腐の卵とじ丼(セルフ) さつぱりあえ もやしのみそ汁	10 牛乳 ご飯 いかのごまみそ焼き アスパラ菜のおかかあえ 相性汁
13 牛乳 中華めん マーボスープ シュウマイ ナムル	14 ジオ給食 牛乳 ご飯 かまぼこメンチ 石のまちサラダ 里芋と大根のみそ汁	15 牛乳 ご飯 ますのタルタルソース焼き アスパラ菜と白菜のごまずあえ おでん	16 牛乳 ご飯 ささみのレモンソース 花野菜の塩昆布あえ なめこのみそ汁 ヨーグルト	17 牛乳 麦ご飯 キーマカレー 寒天のサラダ 果物(みかん)
20 牛乳 ご飯 ホイコーロー ポテトサラダ ビーフンスープ	21 牛乳 ご飯 めぎすの米粉揚げ にんじんのごまあえ 白玉けんちん汁	22 牛乳 コッペパン りんごジャム スパニッシュオムレツ 海藻サラダ かぼちゃのクリームスープ	23 クリスマス献立 牛乳 ケチャップライス マーマレードチキン もみの木サラダ コンソメスープ ツリームースケーキ	24  すてきな 冬休みを…☆

今月のジオ食材

米、小松菜、かぶ、白菜、大根、れんこん、ねぎ
アスパラ菜、さつまいも、さといも、メギス

