



12月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
2	月	野菜タンメン 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	kcal 610	g 25.6
3	火	シュガー揚げパン 牛乳 ひじき入りツナサラダ 米粉のクリームシチュー	722	27.0
4	水	豚肉のねぎ塩丼 牛乳 五目きんぴらのっぺい汁	708	33.0
5	木	ハヤシライス 牛乳 洋風卵スープ くだもの(早香)	795	27.1
6	金	ご飯 牛乳 魚の香味焼き 焼きビーフン 豚汁	683	33.2
9	月	五目チャーハン 牛乳 春巻き 酸辣湯	815	30.4
10	火	スパゲッティミートソース 牛乳 チーズ入りサラダ フルーツパンナコッタ	866	33.6
11	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 かき玉汁 鶏肉と里芋の炒め煮	743	38.7
12	木	セルフチキン竜田バーガー 牛乳 ヌイユスープ 果物(紅みかん)	844	32.6
13	金	♪郷土料理給食(青森県)♪ ご飯 牛乳 魚の南部焼き 梅おかか和え せんべい汁	634	31.7
16	月	ありあけ海軍カレー ジョア(プレーン) コロコロサラダ	765	22.9
17	火	里芋ご飯 牛乳 柳川風卵焼き 春雨サラダ 貝たくさん味噌汁	798	38.2
18	水	♪世界の料理(イギリス)・パーステー給食♪ ピラフ 牛乳 フィッシュアンドチップス ABCカレースープ 紅茶ケーキ	863	31.3
19	木	キムチチャーハン 牛乳 豆腐しゅうまい 鶏のふんわり卵スープ	702	30.0
20	金	♪冬至給食♪ ほうとう 牛乳 ちくわの磯部揚げ 果物(みかん)	745	36.1
23	月	豚肉のしょうが焼き丼 アシドミルク ごま和え 吉野汁	713	26.5
24	火	♪セレクト&クリスマスお楽しみ給食♪ バターロール セレクトドリンク ローストチキン ミネストローネ チョコケーキ 	856	32.0

おたより



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、かぜをひいてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがい大切です。そして毎日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。そして、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みの食生活で気をつけること

①早寝・早起き・朝ごはん+運動!

規則正しい生活習慣は、体の抵抗力を高め、様々な病気の予防につながります。冬休みだからと言って夜更かしをしていると、体の抵抗力が弱まり、風邪などを引きやすくなります。また運動をすることで血液やリンパの流れを改善し、免疫力を高めるほか肥満の防止につながります。



②間食をとり過ぎない!

3食しっかり食べていれば間食をとる必要はありません。むしろ冬休みは運動量が減るので間食をとり過ぎると肥満につながります。間食の上手なとり方は、お菓子のラベルをチェックし、200kcal以内に収めること。また、お菓子ではなく果物にすることで不足しがちなビタミンを摂取することができます。

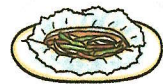


③食事前の手洗いをしっかりする!

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いには、食中毒予防と風邪予防の2つの役割があります。中学生のみなさんは、大人に比べ抵抗力も弱いので、食事前は必ず石鹸を使って手を洗い、清潔なハンカチで拭き、細菌やウイルスから体を守りましょう。

作ってみませんか?

さけのマヨオイル焼き



鮭には良質なたんぱく質だけではなく、体によいはたらきをするEPA,DHAの油や、日照時間の短い冬にとくにとりたいビタミンD、風邪の予防に役立つビタミンAやビタミンEが多く含まれます。ぜひご家庭でも作ってみてください。

作り方

材料(4人分)

- ①さけに塩、こしょうをふり、しばらくおく。
- ②たまねぎ、ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ③アルミホイルにさけをのせ、マヨネーズをぬり、②の野菜をのせ、ホイル上部をしっかり閉じる。
- ④③をフライパンにのせ、ふたをして約15分くらい弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤好みでしょうゆまたはポン酢をかけて出来上がり。

- 生さけ切り身……………4切れ
マヨネーズ……………大さじ4
塩・こしょう……………少々
たまねぎ……………中サイズを半分くらい
ピーマン……………1個
にんじん……………中サイズを5分の1

アルミホイル