



平成24年 1月分 予定献立表



旬の食材
いちご

高浜小学校
高浜幼稚園

日	献立	献立	献立	献立	エネルギー	たんぱく質	
曜日	主食	副食	副食	副食	kcal	g	
11 水	なめし	もちいなり ななくさじる カリカリくるまめ いちご(2)	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ くるまめ	にんじん しいたけ はくさい ほうれんそう だいこん キャベツ ね	ごはん もち	618	25.3
12 木	ごはん	はっぼうさい あいちけんさんぶたしゅうまい(2・3) ほうれんそうともやしのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ ほうれんそう もやし にんにく しょうが	ごはん かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	606	30.6
13 金	むぎ ごはん	わかさぎのからあげ(2・3) さといもといかのにも たくあんとキャベツのごまあえ みかん ふりかけ	ぎゅうにゅう いか わかさぎ	にんじん さやいんげん しらたき たくあん キャベツ みかん	ごはん さといも さとう あぶら ごま	604	22.7
16 月	ごはん	しろごまつくね(2・3) ホタテとはくさいのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ほたて とりにく ヨーグルト	チンゲンサイ たまねぎ ねぎ もやし はくさい たけのこ えのきたけ	ごはん パンこ ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら	666	25.5
17 火	きしめん	あなごやさいのかきあげ ごもくきしめんじる やきいも	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ あなご	たまねぎ にんじん コーン えだまめ ねぎ はくさい しいたけ	きしめん こむぎこ あぶら さつまいも	697	22.4
18 水	ごはん	ビビンバごはんのぐ ワカメスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ かまぼこ	しいたけ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ コーン もも	ごはん さとう ごま ごまあぶら	612	28.9
19 木	たかはま のとりのめし	高浜の鶏飯を味わう学校給食の日 ヘルシーバーグのきのこソースかけ なまゆばのすましじる あいちのみかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なまゆば えびしんじょ とうふ	たまねぎ にんじん しょうが みつば しいたけ えのきたけ みかん	ごはん パンこ さとう あぶら かたくりこ	746	34.0
20 金	ごはん	れんこんサンドフライ ぶたじる ひじきのり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ まめみそ とりにく ひじき のり	れんこん たまねぎ しいたけ はくさい ごぼう だいこん にんじん しょうが ねぎ	ごはん パンこ あぶら かたくりこ さといも	649	26.8

1月24日(火)～1月30日(月)は、「学校給食週間」です。(地場産物の良さを見直し、感謝の心で給食をいただきます)

24 火	こめこ パン	ボルシチ だいこんサラダ れんこんチップス いちご(2)	ぎゅうにゅう ぶたにく まくろのあぶらづけ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー かぶ にんにく だいこん れんこん いちご	こめこパン じゃがいも あぶら マヨドレ	789	34.9
25 水	ごはん	こうやどうふのたまごとじ ごぼうサラダ にしおのまっちゃだいふく	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	にんじん はくさい さやいんげん しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	ごはん さとう ごまドレッシング まっちゃだいふく	656	22.5
26 木	ごはん	あいちのハンバーグ にみそ きりぼしだいこんのうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん なまあげ まめみそ ベーコン あぶらあげ	だいこん こんにやく さやいんげん しょうが きりぼしだいこん にんじん	ごはん さといも さとう あぶら	734	29.2
27 金	むぎ ごはん	かいぐんカレー えびフライ(1・2) サッカーボールがたのいちごクリームチーズ	ぎゅうにゅう えび クリームチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん こむぎこ じゃがいも さとう オリーブあぶら パンこ あぶら	762	25.8
30 月	ごはん	マーボー豆腐 にぎすのぎょうざ(2) ゆでブロッコリー カワラッキーのラスク	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく まめみそ にぎす たら	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ ブロッコ リー	ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら かたくりこ ラスク	634	27.5
31 火	ココア パン	やきそば りっちゃんサラダ リクエストが多かった献立です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム かつおぶし こんぶ	にんじん キャベツ もやし しょうが たまねぎ きゅうり コーン ミントマト	パン さとう あぶら ちゅうかめん オリーブあぶら	609	23.6

【今月のめあて】

郷土の料理を知ろう

太字は、旬の食材です。

旬の食材には栄養がいっぱい詰まっています。

材料の都合により、献立を変更することがあります。

給食回数 14回



<p>「学校給食週間」とは・・・毎年1月24日から30日までの1週間を「学校給食週間」とし、学校給食の意義、役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図ることを目的に、全国において学校給食に関する各種行事等が実施されています。そこで、愛知県の郷土料理や地場産物を使った献立を取り入れて、毎日給食の放送の原稿も、「給食週間について」・「郷土料理について」・「地場産物について」用意し、給食委員会の児童に読んでもらう予定です。</p>	日にち	特徴のある献立とその説明
	24日(火)	こめこ 米粉パン(愛知県の米粉使用)・いちご(愛知県産)
	25日(水)	にしお まっちゃだいふく にしおしさん まっちゃしょう 西尾の抹茶大福(西尾市産の抹茶使用)
	26日(木)	にみそ あいちけん きょうどりょうり 煮味噌(愛知県の郷土料理) あいち 愛知のハンバーグ(愛知県産の食材使用) きりぼし だいこん うまに あいちけんさん きりぼし だいこんしょう 切干し大根の旨煮(愛知県産の切干し大根使用)
	27日(金)	えびフライ(愛知県の郷土料理)
30日(月)	マーボー豆腐(高浜市の豆腐使用) にぎすの餃子(三河湾のにぎす使用)	

パパッとできる野菜のある朝ごはんの紹介・パート2 野菜のおかずもしっかり食べてきましょう。

【骨太納豆和え】

【材料】 (4人分)

- こまつな・・・200g
- 納豆(タレ付き)・・・2パック
- ねぎ(みじん切り)・・・20g
- のり・・・2枚
- しょうゆ・・・小さじ2
- しらす干し・・・20g

【作り方】

こまつなを皿に広げ、電子レンジで3分加熱し、さっと水で冷やし、軽く絞ります。納豆にタレとからし、しょうゆ、ねぎを混ぜ、手でちぎったのりとこまつなを和えます。しらす干しをのせます。

【野菜いっぱいオープンオムレツ】

【材料】 (4人分)

- たまご・・・2個
- ウインナー・・・2本
- しめじ・・・1袋
- ピーマン(せん切り)・・・1個
- トマト(1cm角切り)・・・1個
- サラダ油・・・小さじ2
- ピザ用チーズ・・・40g
- 塩、こしょう・・・少々

【作り方】

フライパンにサラダ油をひき、ウインナー、しめじ、ピーマンを炒めます。トマトを入れ、塩、こしょうをし、たまごを流し入れ、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で焼きます。

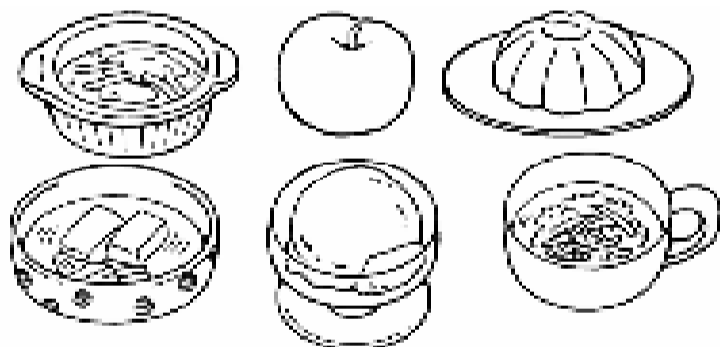
【厚あげのおかかまぶし】

【材料】 (4人分)

- 厚あげ・・・2個
- かつおぶし・・・2パック
- 大葉(せん切り)・・・2枚
- めんつゆ・・・大さじ1強
- 水・・・

【作り方】

厚あげを器に入れ、電子レンジで3～4分加熱します。めんつゆと水を混ぜておきまの上にかつおぶし、大葉をのせます。厚あげは、クッキングペーパーに包み、電子レンジで加熱すると油がきれいです。



かぜをひいた時の食事と対処法

十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

かぜの症状にあった食事例



熱がある時

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

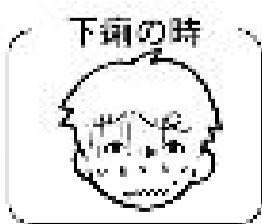
雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など



のどがいたい
せきがひどい時

コ当たりやのどごしのよい食品にします。スレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるより気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など



下痢の時

便の水分がとんとん失われていますので、十分な水分とエネルギーを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など

早めに病院へ行き
安静を心がけましょう

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。重症化を防ぐための早めの対処が大切です。「かぜの特効薬」はありませんが熱を下げる・炎症を抑えるなど、症状にあわせた薬が処方されますので、適切な服薬をするとともに、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。

