

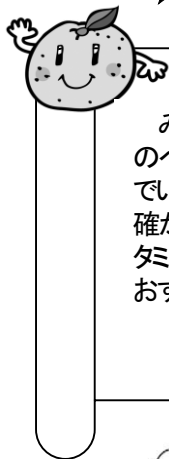


平成27年12月 きゅうしょくだより (中学校)

◆:よくかんで食べよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

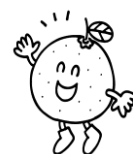
ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あ	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
1	火	ミニミニパン 牛乳 焼きそば えびのチリソース ◆チンゲン菜のじゃこあえ	パン ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり えび しらすぼし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンハム	キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく ねぶかねぎ チンゲンサイ		
2	水	ご飯 牛乳 かぼちゃとひき肉のサンドフライ 白菜の甘酢あえ 豚汁	ごはん さといも あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンハム	だいこん こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ かぼちゃ はくさい ゆず たまねぎ			
3	木	チーズパン 牛乳 鶏肉のスパイシー焼き (2個) ◆れんこんサラダ ☆白菜のスープ	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく なまあげ とりにく ちくわ	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが れんこん きゅうり			
4	金	カレーライス 牛乳 蒸しシューマイ (3個) 三色あえ キウイフルーツ	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな はくさい キウイフルーツ			
7	月	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 ◆イカリングフライ (3個) チンゲン菜のかつおあえ	ごはん さとう ぶ あぶら パンこ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうぶ いか かつおぶし	いとこんにゃく はくさい にんじん ねぎ えのきたけ しゅんぎく チンゲンサイ もやし			
8	火	ピタパン 牛乳 チリコンカン 中華スープ キャベツとツナのソテー	ピタパン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく てぼう ツナ	もやし ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン こまつな			
9	水	ご飯 牛乳 さばの生姜煮 にびたし 大根のみそ汁 味付けのり	ごはん さとう	ぎゅうにゅう あじつけのり とうぶ わかめ あぶらあげ みそ さば かつおぶし	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ しょうが ほうれんそう もやし			
10	木	きなこパン 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ もやしと小松菜のナムル ビーフンスープ	パン あぶら ビーフン さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうぶ たまご	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう ピーマン あかピーマン こまつな もやし			
11	金	減量ご飯 牛乳 クリスマスケーキ 煮込みハンバーグ コーンと卵のスープ 温野菜サラダ (ドレッシング)	ごはん でんぷん さとう こめこ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう たまご チキンハム とりにく ぶたにく とうにゅう	コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム グリンピース フロッコリー キャベツ カリフラワー あかピーマン いちご			

☆ラッキー人參を実施します。 12/3白菜スープ



みかんのヒ・ミ・ツ

みかんは、皮をむかなくても中に袋がいくつ入っているのかを知る方法があります。まずは、みかんのへた(果柄)を取りましょう。すると、中に点のようなものが見えます。これは、実に水分や養分を運んでいた維管束のあとです。この維管束の点が、みかんの袋の数と同じなのです。みかんを食べる時に確かめてみましょう。みかんには、コラーゲンの合成や皮膚や骨などの健康を維持する働きのあるビタミンCが豊富に含まれています。また、袋には食物繊維が多く含まれているので、袋ごと食べるのがおすすめです。冬が旬のみかん。みかんを食べて風邪を予防しましょう。



なぜ年越しそばを
食べるの?

大みそかに年越しそばを食べる由来はいろいろな説がありますが、一説には、そばの細く長い形が長寿につながると考えられたため、長生きを願って食べられるようになったといわれています。あなたの家の年越しメニューはどんな料理ですか??

