

Main table with columns for days of the week (1日(木) to 20日(火)) and rows for ingredients and their quantities. Includes a '献立名' (Menu Name) row at the top.

材料名および使用量 (g)



のっぺい汁

のっぺい汁は、日本全国にある郷土料理で、地方により「のっぺい鍋」「のっぺ煮」など呼び方が変わります。とろみの付いた汁物なので、冷めにくく体を内側から温めてくれます。

山賊焼き

長野県の郷土料理で、とり肉をにんにくやしょうがを効かせたしょうゆだれに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げています。かくし味にはちみつを使い、コクのある味に仕上げています。



冬至

冬至は、一年で最も日が短くなる日です。この日を境に太陽の力がよみがえる(日が長くなる)ことから「太陽が復活する日」と考えられ、運気が上昇する日とされています。冬至の日には体を温めるゆず湯に入ったり、れんこんやにんじんなどの「ん」の付く食べ物を食べて運気を上げる習慣があります。



冬至の日にかぼちゃ

かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、皮が厚く冬まで保存できることから、冬の貴重な栄養源としてや長寿の願いを込めて食べられます。

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの *:アレルギー(卵,乳,小麦,エ,カ,ニ,イ,ゴ,マ,ア,モ,ト,知を含む食材)

一食あたり平均栄養素量

Table with 12 columns: エネルギー(kcal), たん白質(g), 脂質(g), 食塩相当量(g), カルシウム(mg), マグネシウム(mg), 鉄(mg), ビタミンA(μgRE), ビタミンB1(mg), ビタミンB2(mg), ビタミンC(mg), 食物繊維(g). Values: 852, 35.3, 27.7, 2.8, 384, 124, 3.9, 486, 0.48, 0.62, 42, 7.7.

Bコースの中学校 成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

日・曜	21日(水)	
献立名	ごはん	100
	牛乳	140
材料名および使用量(g)	* 牛乳	1本
	とり肉	80
	レバーブロック	20
	でんぷん	12
	油	6
	トマトケチャップ	8
	ウスターソース	4
	上白糖	2.7
	ベーコン	18
	* マカロニ	7
	じゃがいも	20
	にんじん	60
	たまねぎ	50
	えだ豆	10
	サラダ油	2.5
	* 小麦粉	2.7
	塩	1
	こしょう	0.04
	* 牛乳	40
	水	65
	ツナ	15
	キャベツ	20
	きゅうり	16
	わかめ	1
	上白糖	1.5
	サラダ油	2
	塩	0.3
	こしょう	0.03
	淡口しょうゆ	0.6
	酢	3.5
	ぶどうゼリー	1個

12月食育たより



尼崎市立学校給食センター

毎日寒い日が続いていますね。さて、もうすぐ冬休みです。冬休みはお正月などの楽しい行事がたくさんあり食生活が偏りがちになります。学校がない日でも朝起きる時間を決めて規則正しい生活をしましょう。また、身近な人と会話を楽しみながらゆっくり食事をするのもいいですね。

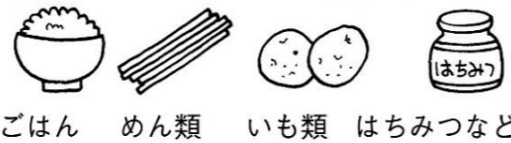
風邪に負けない体づくりを

体の免疫力を高めるために、手洗い・うがいをこまめにする、栄養バランスの良い食事を一日三食とること、十分な睡眠をとること、適度に体を動かすことを心がけましょう。

【免疫力を高める食事】

炭水化物

体を動かすためのエネルギーとなる



たんぱく質

体を温め、体力を維持するために必要



ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち抵抗力を高める



体調を崩したら・・・

発熱・寒気



せき・のどの痛み



鼻水・鼻づまり



下痢・吐き気



学校給食センターの仕事 その9 洗浄

みなさんが給食で使った食器や食缶は、給食センターに返却され、その日のうちに洗浄・乾燥させて、次の日の給食に使われます。



食器は、はじめにお湯で漬け置き洗いをして、汚れを浮かせてから洗浄機へ流します。



残菜は重さを量って記録しています。

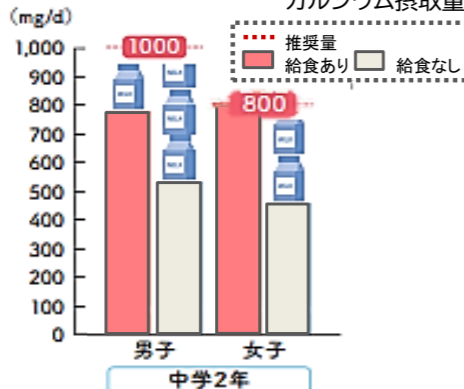
食器は一枚一枚手で数えています。その日のうちに洗浄・乾燥させて次の日の準備します。



・中学校給食に関するお問い合わせ
 尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)
 ・給食費に関するお問い合わせ
 学校給食課(TEL:06-4950-5675)

コツコツためよう！骨貯金

給食のある日とない日の1日当たりのカルシウム摂取量



給食のある日のカルシウム摂取量は、推奨量に近い量を摂取できますが、給食のない日では不足しやすいです。さまざまな食品からカルシウムをコツコツとる習慣をつけましょう。

【カルシウムを多く含む食品】



冬休みの給食がない日もコツコツ骨貯金を！



一般社団法人Jミルク HPより
https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/leaf_35.html