

12月給食だより

令和7年11月28日発行
由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
1日 ごはん 白身魚フライ タルタルソース 切り干し大根の炒め煮 生揚げのみそ汁	2日 ★きなこ揚げパン プレーンオムレツ 和風サラダ ミネストローネ	3日 ごはん さばのみそ煮 からし和え おでん ジョア(いちご味)	4日 ごはん 松風焼き 野菜炒め 小松菜のみそ汁	5日 ごはん チキンカツ 豚キムチ炒め 玉ねぎのみそ汁
タルタルソースは、フランス生まれのソースだと言われています。マヨネーズに、卵・ピクルス・玉ねぎなどを混ぜて作ります。	生徒へのアンケートの結果を受けて、★印のリクエスト給食を実施します。おいしい給食を、楽しんで食べてください。	おでんは、寒い時期にいい、人気の鍋料理です。豆腐に串を刺して焼く「田楽」が、おでんの元になったと言われています。	ごはんをよく噛んでいると、だんだんと甘くなってきます。だ液の酵素の力で、ごはんのでんぷんが糖に分解されるためです。	大豆・米(米麺)・塩を主原料にして作る「みそ」は、日本が誇る発酵調味料のひとつです。みそのおいしさを味わって食べましょう。
8日 ごはん 鮭の塩焼き 根菜のごま煮 なめこのみそ汁	9日 ★タンメン ツナサラダ ★りんごゼリー	10日 ★三色そばろ井 のり酢和え えのきのみそ汁 ★プリン	11日 ごはん ★和風ハンバーグ フレンチ(白)サラダ ハッシュドビーフ	12日ごはん(TDKのお米) ほっけの塩焼き 野菜のカレー炒め 豆腐のみそ汁 ジョア(プレーン味)
なめこのぬめりは、食物繊維の一種です。多く摂りがちなナトリウムや脂質の排出を助け、生活習慣病の予防に役立ちます。	麺料理は、スープを全部飲んでしまうと塩分の取りすぎになります。麺と具はしっかり食べて、スープは残すようにしましょう。	塩分の取りすぎは生活習慣病の原因になります。のり酢和えは、酸味と香りの効果で塩分を控えてもおいしく食べられます。	ハッシュドビーフは、薄切りの牛肉をデミグラスソースで煮込んだ料理です。イギリス生まれの料理だと言われています。	TDKから由利本荘市内の小中学校に、お米の無償提供がありました。無農薬の「ひとめぼれ」です。感謝していただきましょう。
15日 わかめごはん 鶏肉の照り焼き 洋風煮浸し 白菜のみそ汁	16日 ★ロールパン(コーヒー味) パリツォーネ(ミートソース) ビーフンソテー ポトフ	17日 ごはん(TDKのお米) 豚肉のすりごま焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	18日 ごはん ★鱈のみそマヨネーズ焼き 青じそサラダ 大根のみそ汁	19日 ごはん いかの更紗揚げ きんぴらごぼう 冬野菜のクリームシチュー
日本で一番古い法律の「大宝律令」に、わかめの記載があるのだそうです。わかめは、今でいう税金のひとつだったようです。	パリツォーネは、イタリアのカルツォーネ型の揚げ物です。カルツォーネは「包みピザ」とも呼ばれ、特徴的な形をしています。	TDKの無農薬のお米は、地元の農事組合法人を技術面でサポートする活動により作られています。「アイガモロボット」を活用しています。	生の大根は消化吸収を助け、加熱した大根は体を温めてくれます。食物繊維も豊富なので、体の調子を整えます。	寒い季節には、体が温まるクリームシチューが食べくなりますね。今日は、旬の冬野菜をたっぷり入れたので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。
22日★炊き込みごはん いわしの梅煮 ゆず風味和え かぼちゃのみそ汁 ジョア(ブルーベリー味)	23日 ★あんかけ焼きそば 野菜のチヂミ 白玉スープ ラ・フランスゼリー	24日 ★ゆかりごはん ★鶏肉のから揚げ 春雨の炒め物 長ねぎのみそ汁	25日 ★カレーライス 福神漬 元気サラダ ★ホワイトロールケーキ	ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。 ぶっし つごう 物資の都合により、 献立が変更になる 場合があります。 ★印はリクエストメニューです。
1年で一番昼の時間が短くなる日が「冬至」です。ゆず湯に入って身を清め、小豆やかぼちゃを食べる風習があります。	チヂミは、小麦粉や米粉で作った生地、ニラなどの野菜などを加えて焼いた料理です。韓国では「ジョン」とも呼ばれます。	もうすぐ冬休みですね。夜更かしをしたり、食生活が乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。注意しながら過ごしましょう。	日本ではケーキを食べますが、海外ではシュトレンやブッシュドノエルなどの伝統的な洋菓子を食べます。	

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

気温が低く、空気が乾燥する冬は、体調を崩す人が増える季節です。体調不良の人は、弱った胃腸を刺激しないように、消化の良いものを食べて、回復を促しましょう。元気な人は、これから風邪をひかずに元気いっぱいに生活できるように、毎日の食事を好き嫌いなく食べましょう。右側に、風邪予防に役立つ栄養素をいくつか紹介しますので、参考にしてください。

冬休みに入ると、食生活が乱れがちになる人が増えます。健康的な食生活を意識して、元気に過ごすことができると良いですね。家庭科の学習を生かして、家族に栄養バランスが整った食事を作ってあげるのも、冬休み中の良い学びになりますよ。



丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド