



# 12月の献立



## 12月給食だより

安芸高田市給食センター  
平成27年12月

### 寒さに負けない食事をしよう

寒くなると登場する料理と言えば、鍋料理ですね。鍋料理は体によいだけでなく、心が温まると言われています。

体に良い理由は、肉類や魚介類とたくさんの野菜をとりあわせるので、栄養のバランスがとれやすいからです。野菜を加熱することで、気づかない間に野菜をしっかり食べることができるのです。

また、鍋料理をするときは、家族や友人など人と一緒に食べることで多くなり、食事の時間が長くなるという調査結果もあります。

寒い冬には、鍋料理で体も心も温かくなるといいですね。



### 【チャレンジクッキング】 ~12月献立より~

#### ☆☆ 冬のサラダ ☆☆

【材料】(4人分)		【作り方】
白菜	120g	①白菜、大根、にんじんをせん切りにする。 ②ブロッコリーを小房に分ける。 ③①と②をゆでて、軽くしぼる。 ④調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、③とほぐしたカニカマを和える。
大根	80g	
ブロッコリー	80g	
にんじん	20g	
カニカマ	40g	*大根はせん切りにして、塩もみをし、軽くしぼって和えてもよいです。 *ドレッシングは手作りしなくても、市販のものでもおいしくいただけます。
【ドレッシング】		
砂糖	0.8g	
酢	1.6g	
マヨネーズ	36g	
レモン果汁	3g	

給食センターでは、野菜の切り方に気をつけて作業をしています。今年度、チャレンジしたのは、煮物のごぼうを乱切りにすることと、和え物に使用する白菜を繊維にそってせん切りにすることです。

給食では、野菜を全て加熱していますが、繊維にそって切った白菜は、ゆでもシャキシャキとした歯ごたえが残り、食感がとてもよくなります。

ぜひ、ご家庭でもチャレンジしてみてください。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	クロワッサン 牛乳 イタリアン スパゲティ 冬のサラダ	ごはん 牛乳 すまし汁 鯖の西京焼き 炒り卵の花	ごはん 牛乳 コロコロおでん ピーナッツ和え りんご	ごはん 牛乳 ほうれん草の クリームスープ ハーブチキン ブロッコリーの サラダ
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 牛乳 ほうとう汁 小いわし天ぷら ゆかり和え	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ ツナサラダ	ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉の ねぎソースかけ ほうれん草の ナムル	ごはん 牛乳 豆腐汁 ぶりの塩焼き 大根の甘酢づけ	鮭わかめごはん 牛乳 がんと野菜の 煮物 ごまじゃこ和え
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 牛乳 みそ汁 いかの照り焼き 白和え	ごはん 牛乳 キムチチゲ 中華和えビーフン	親子どんぶり 牛乳 五色和え オレンジ	ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん 揚げ春巻き 海草サラダ	ごはん 牛乳 かす汁 さばの塩焼き 柚子香和え
21日(月)	22日(火)	【平均栄養量】		
ごはん こうなごの佃煮 牛乳 豚肉のみぞれ鍋 野菜と竹輪の 和え物	エビピラフ(少なめ) 牛乳 かぼちゃのスープ 鶏肉の ゆずマーマレード コールスロー デザート	エネルギー 643kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.8g カルシウム 347mg 食物繊維 3.7g 食塩相当 2.0g *平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。		

