

12月給食だより



高城学校給食センター

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



～ 12月の給食について～

○ ひむか地産地消の日：16日（火）献立：チーズパン、牛乳、ポトフ、グリーンサラダ

県内産・都城産食材→牛乳、豚肉、ベーコン、はくさい、パセリ、きゅうり

○ ベジ活の日：3日（水）献立：ごはん、牛乳、都城豚なんこつと野菜の煮物、土佐酢和え

○ リクエスト献立

9日（火）高城小：バーガーパン、牛乳、パンプキンポタージュ、ハンバーグきのこソース、いちごクレープ

17日（水）石山小：わかめごはん、牛乳、ぎょうざ、きゅうりとわかめの和え物、五目うどん、ぶどうゼリー

○ 冬至：22日（月）かぼちゃのそぼろ煮

○ クリスマス献立：23日（火）献立：コッペパン、牛乳、メンチカツ、ミニサラダ、野菜スープ、クリスマスケーキ



かぼちゃのそぼろ煮（2人分）



（材料）

とりひき肉	60g	三温糖	5g
おろししょうが	少々	濃口しょうゆ	小さじ1/2
たまねぎ	60g	淡口しょうゆ	小さじ2
にんじん	40g	ゆでいんげん	20g
かぼちゃ	90g	でんぷん	2g
厚揚げ	60g		
糸こんにゃく	10g		
みりん	小さじ1		

（作り方）

- ① たまねぎ、にんじんは、みじん切り。かぼちゃは、3cm角に切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② ひき肉、おろししょうがを炒め、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃくを炒める。
- ③ 水と調味料、かぼちゃをいれ煮る。あくが出てきたらあくをとる。
- ④ かぼちゃに火が通ったら、水溶きでんぷんでとろみをつけ、茹でたいんげんなどを最後に入れて出来上がり。