

栄養だより

2021年(令和3年)

1月号

貝塚市学校給食会

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です！

給食週間は毎日食べている給食について、みんなで一緒に考える週間です。この機会に給食について考えてみましょう。
貝塚市では毎年、給食週間のテーマを決めてとりくみをしています。今年のテーマは「元気なからだを手に入れよう！」です。

今年のテーマ

元気なからだを手に入れよう！

給食週間の献立を紹介します

25日(月)



豚肉とキャベツのみそ炒め・にんじんしりしり

豚肉のたんぱく質・ビタミンB1と、キャベツのビタミンCは体の免疫力を高め、風邪予防の効果があります。

にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理の1つです。



26日(火)



さわらの野菜あんかけ・鶏ごぼうそぼろ

さわらに含まれるビタミンB2は、たんぱく質をエネルギーに変える働きがあり、DHAやEPAは血液をサラサラにして、動脈硬化を予防する働きがあります。

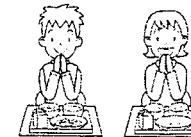
ごぼうには、食物繊維が含まれ、腸を掃除し便秘を予防します。

**元気なからだは
栄養バランスのよい
食事から！！**



感謝の気持ちを忘れずに😊

私たちは食べものの『いのち』をいただいて生きています。
また食材となる食べものを育ててくれる人や、調理してくれる人がいます。
私たちの食事は、多くの人たちのおかげで作られています。
「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の言葉です。
心を込めて食事のあいさつをしましょう。



27日(水)

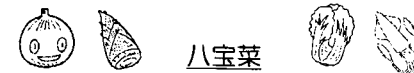
冬野菜のカレーライス



『冬野菜のカレーライス』に使われている大根は、食べものの消化を助けるとともに腸の働きを整えます。また、カレーに使われているスパイス(香辛料)は、漢方薬として使われるものも多く、健康によいといわれています。



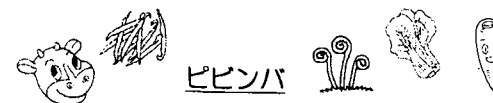
28日(木)



八宝菜

給食の『八宝菜』には8種類の材料が使われています。
たくさんの野菜や肉などの栄養とおいしさが、いっぱい詰まっています。

29日(金)

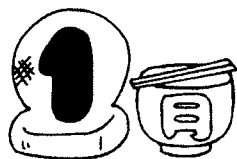


ピビンバ

『ピビンバ』には牛肉や、大豆もやし・ぜんまい・小松菜・にんじんなどたくさんの野菜が入っています。これらの野菜にはおなかの調子を整えたり、病気にかかりにくくする働きがあります。

☆給食週間中は、給食ニュースを毎日出します。読んでくださいね。

今月の献立より



◇鶏にら丼【13日(水)】

<1人分の材料>

鶏もも肉	30 g
鶏むね肉	30 g
(A) にんにく	0.08 g
(A) 土生姜	0.08 g
(A) 塩	0.2 g
(A) こしょう	0.02 g
(A) 酒	1 g
片栗粉	5 g
揚げ油	5 g
にら	8 g
たまねぎ	40 g
干しいたけ	0.5 g
ごま油	0.5 g
(B) 濃口醤油	4 g
(B) 砂糖	3 g
(B) みりん	1 g
(B) コチュジャン	1 g
(B) 水	10 g

<作り方>

- ① にんにく・しょうがをみじん切り、にらは3cmに、たまねぎは薄切りする。干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- ② 鶏肉は(A)で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ ごま油を熱し、たまねぎ・しいたけを炒め、(B)・にらを入れて炒める。
- ④ ②に③をかける。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

1月のスプーンの日、

18日(月)、20日(水)、22日(金)、
27日(水)、28日(木)、29日(金)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



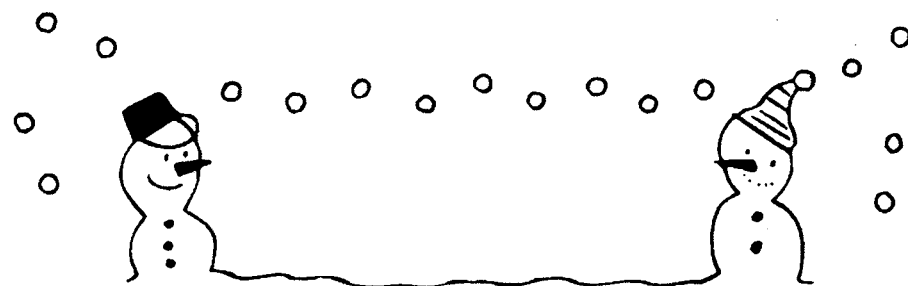
◇もやしのナムル【28日(木)】

<1人分の材料>

緑豆もやし	65 g
きゅうり	10 g
ハム	10 g
土生姜	1 g
ごま油	1.2 g
(A) 七味	0.01 g
(A) 濃口醤油	3 g
(A) 砂糖	1.1 g
(A) 酢	1.4 g

<作り方>

- ① 緑豆もやしは下ゆで、きゅうりは千切りして下ゆで、ハムは短冊切り、土生姜はみじん切りする。
- ② ごま油を熱し、土生姜・ハムを炒める。
- ③ (A)を加えて煮立て、もやし・きゅうりを入れてつけ込む。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢 酒	5	15	200
醤油	みりん みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)	3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180