

給食だより

No.8

平成26年12月

浦幌町立学校給食センター

微量栄養素について考えよう

ビタミンC

ビタミンCは、コラーゲンの生成に大きく関わり血液や皮ふを健康に保つ働きがあります。特に風邪をひきやすいこの季節に、たくさん摂取したい栄養素です。

ビタミンCが不足すると...



肌がカサカサになる

風邪やウイルスに
負けてしまう



コラーゲンとは？

たんぱく質の一種で皮ふや骨、内臓に多く含まれています。コラーゲンを作るためには、十分な量のビタミンCを摂る必要があります。

<コラーゲンの役割>

- ① 骨や皮ふの老化を予防します
- ② 髪の毛や爪の状態を良くします
- ③ 風邪やウイルスの侵入を防ぎます

~ビタミンCの上手なとり方~

<p>旬の果物を意識して食べましょう</p> <p>みかん りんご</p> <p>果物の多くは生食ができるので、ビタミンCをそのまま摂取することができます。</p>	<p>果物や野菜の皮をむいたあとは、なるべく早く食べましょう</p> <p>ビタミンCは空気に弱いので、新鮮なうちに食べきましょう。</p>
<p>かさを減らして量を食べましょう</p> <p>おひたし 野菜スープ</p> <p>野菜のビタミンCは熱に弱いので、おひたしやスープにして量で補いましょう。</p>	<p>いも類に含まれるビタミンCは熱に強いので、積極的に食べましょう</p> <p>ポテトサラダ 肉じゃが</p> <p>じゃがいもには、炭水化物だけではなくみかんと同量のビタミンCが含まれています。</p>

12月 栄養価平均値 (基準値)	
小学校	エネルギー662kcal (640) たんぱく質 27.6g (24)
中学校	エネルギー801kcal (820) たんぱく質 32.1g (30)

上浦幌中学校の皆さんから小麦粉「春よ恋」を寄付していただきました。ありがとうございます！
給食では、9日の「お好み焼き」、19日の「おしるこ(白玉だんご)」に使用する予定です！

12月 予定献立表

~今月の満産産食材~

牛乳 豆類 じゃがいも 強力粉(春よ恋)

日	曜日	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳
1	月	ごはん 米	おでん こんにやく ずら 卵 ちくわ 大根 ふき 昆布 がんもどき(大豆・にんじん・ごぼう・やまいも粉・昆布・なたね油) かつお節	ししゃもの甘露煮 ししゃも(魚卵含む)	野菜いため キャベツ にんじん もやし 豚肉 中華スープのもと ごま油	牛乳
2	火	しょうゆラーメン 中華めん つと 豚肉 メンマ もやし 長ねぎ ラード しょうが ごま油 ラーメンスープ(豚・とりがら・魚骨・玉ねぎ・にんにく・ごま)		豆と小魚入り大学芋 さつまいも 大豆 かえり煮干し(えび・かに含む) ごま	中華あえ キャベツ きゅうり にんじん きくらげアーモンド ラー油	牛乳
3	水	ごはん 米	いも団子汁 じゃがいも にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 油揚げ 若鶏肉 煮干し	ほっけのピリッと焼き ほっけ しょうが にんにく トウバンジャン ごま油 ごま	さんびらごぼう ごぼう にんじん 豚肉 米油	牛乳
4	木	わかめごはん わかめ ちりめん(えび・かに含む) 米油	みそ汁 とうふ しめじ 大根 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さんまの塩焼き さんま	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳
5	金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	春雨スープ にんじん 白菜 はるさめ 玉ねぎ コンソメ ベーコン とりがら	鶏肉のカレームニエル 鶏肉 カレー粉 白ぶどう酒 小麦粉	キャベツとコーンのサラダ キャベツ とうもろこし りんご チーズ マヨネーズ ヨーグルト 米油	牛乳
8	月	ごはん 米	中華たまごスープ チンゲン菜 長ねぎ 卵 ごま わかめ とりがら ごま油 中華スープのもと	黒ガレイの野菜あんかけ 黒ガレイ ビーマン にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 米油 トマトケチャップ	ひじき入りおひたし ほうれん草 もやし ひじき かつお節	牛乳
9	火	カレーうどん うどん 若鶏肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ カレー粉 米油 かつお節 かつおエキス 豚・とりがら トマトケチャップ		お好み焼き 小麦粉 強力粉 卵 キャベツ ベーコン とうもろこし 桜えび 粉チーズ かつお節 あおのり マヨネーズ 中濃ソース	みかん みかん	牛乳
10	水	ごはん 米	けんちん汁 じゃがいも とうふ 油揚げ 大根 にんじん 煮干し ごぼう 長ねぎ かつおエキス 昆布エキス	しょうが焼き 豚肉 しょうが 水あめ ごま	野菜入いつくだに ほうれん草 もやし つくだに(小魚・ごま・昆布・桜えび)	牛乳
11	木	とりにごぼうごはん 米 大麦 鶏肉 ごぼう にんじん 枝豆 米油 しょうが	すまし汁 とうふ えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鮭の青のいフライ 鮭 小麦粉 卵 パン粉 青のり	いんげんのごまみそあえ さやいんげん もやし しめじ ごま	牛乳
12	金	クリームパン 小麦粉 ショートニング 卵 脱脂粉乳 食塩 イースト マーガリン カスタードクリーム	チンゲン菜のスープ えび チンゲン菜 とうもろこし とりがら 中華スープのもと	ごまザンギ 若鶏肉 しょうが にんにく 卵 ごま	枝豆サラダ にんじん 枝豆 もやし ポークハム ひじき ごま油	牛乳
15	月	ポークカレー 米 大麦 豚肉 豚レバーそぼろ 玉ねぎ にんじん じゃがいも 枝豆 米油 りんご しょうが にんにく 小麦粉 トマトケチャップ バター 香辛料 チャツネ コンソメ 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース		ヨーグルト和え みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶) ヨーグルト りんご	チーズ(中) チーズ	牛乳
16	火	コーンスパゲティ スパゲティ ベーコン とうもろこし 玉ねぎ ビーマン コンソメ 米油 粉チーズ		たらスパイス焼き たら 白ぶどう酒 香辛料 パン粉 オリーブ油	大豆のサラダ 大豆 ポークハム りんご きゅうり アーモンド マヨネーズ	牛乳
17	水	ごはん 米	うずらの卵スープ うずら 卵 にんじん チンゲン菜 干しいたけ とりがら 中華スープのもと	さばのたつた揚げ さば しょうが 小麦粉	いそあえ ほうれん草 もやし のり	牛乳
18	木	シーフードピラフ 米 えび いか あさり 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム コンソメ バター 米油	白菜とベーコンのスープ 白菜 ベーコン にんじん セロリー コンソメ	鶏肉のワイン焼き 若鶏肉 赤ぶどう酒 ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ にんにく 牛乳 生クリーム	オーロラサラダ キャベツ きゅうり 水菜 とうもろこし マヨネーズ トマトケチャップ	牛乳
19	金	チーズパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ	おしるこ あずき 強力粉 白玉粉 かぼちゃ	ささみのマリナソース 鶏ささみ肉 小麦粉 トマトケチャップ ウスターソース 米油	わかめのレモン酢あえ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ わかめ レモン汁	牛乳
22	月	ごはん 米	みそ汁 長ねぎ 大根 油揚げ じゃがいも かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さばのごまだれ焼き さば ごま	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳
24	水	千キンライス 米 若鶏肉 ビーマン とうもろこし バター 玉ねぎ トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ パプリカ パセリ	キャベツとニョッキのスープ にんじん キャベツ ニョッキ(じゃがいも 小麦粉 卵 上新粉) コンソメ	ポークソテー マスタードソースかけ 豚肉 マスタード はちみつ	クリスマスデザート グラニュー糖 水あめ いちご果汁 寒天	牛乳
25	木	ごはん 米	肉じゃが 豚肉 金時豆 豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ さやいんげん しらたき 米油 昆布エキス かつおエキス	たらのマヨネーズ焼き たら マヨネーズ 粉チーズ	小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳
26	金	ミルクパン 小麦粉 ショートニング 卵 加糖練乳 牛乳 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	キャロットスープ 玉ねぎ にんじん じゃがいも バター 小麦粉 牛乳 とうもろこし 生クリーム しめじ 白ぶどう酒 パセリ コンソメ	グリルチキン 若鶏肉 白ぶどう酒 にんにく	ゆでキャベツ キャベツ	牛乳