

12月



給食メニュー

にじのはし

| 日 | 曜 | 主食 | 副食 | 3時おやつ |
|----|---|-----|--|----------------|
| 1 | 木 | パン | ポテトスープ、ポークチャップ、ゆで野菜、りんご | 牛乳、豆腐団子 |
| 2 | 金 | ごはん | 小松菜と玉ねぎのみそ汁、鮭のごま焼き、筑前煮、もも缶 | 牛乳、マーブル蒸しパン |
| 3 | 土 | ごはん | 親子丼、もやしとわかめのみそ汁、フルーツのゼリーがけ | 牛乳、シュガーラスク |
| 4 | 日 | | | |
| 5 | 月 | ごはん | 五目汁、厚揚げのみそ炒め、白菜のじゃこドレッシング、キウイフルーツ | 牛乳、おやつスパゲティ |
| 6 | 火 | ごはん | 豚汁、赤魚といんげんの煮つけ、きゅうりと炒り卵のサラダ、バナナ | 牛乳、フルーツゼリー |
| 7 | 水 | ごはん | チャーハン、かに豆腐汁、ピーマンの細切り炒め、大根とツナのあえ物、みかん | 牛乳、バナナスティックパン |
| 8 | 木 | パン | ミネストローネ、ミートローフ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、パン缶 | 牛乳、とりそぼろおにぎり |
| 9 | 金 | ごはん | さつま芋とわかめのみそ汁、白身魚のカレーあんかけ、なすとピーマンのなべしぎ、りんご | 牛乳、ごまチーズホットケーキ |
| 10 | 土 | ごはん | ハヤシライス、マカロニスープ、ブルーベリーヨーグルト | 牛乳、ツナマヨネーズトースト |
| 11 | 日 | | | |
| 12 | 月 | ごはん | なすと人参のみそ汁、大豆の天ぷら、ほうれん草のサラダ、オレンジ | 牛乳、栗のケーキ |
| 13 | 火 | ごはん | 大根となめこのみそ汁、さばの塩焼き、きゅうりとチーズの酢の物、バナナ | 牛乳、寒天入りフルーツポンチ |
| 14 | 水 | めん | 鮭おにぎり、焼きそば、たまごスープ、キウイフルーツ | 牛乳、おからドーナツ |
| 15 | 木 | パン | 豆乳スープ、パンプキンオムレツ、ブロッコリーのミモザサラダ、みかん | 牛乳、しらすチップス |
| 16 | 金 | ごはん | チンゲン菜とえのきのみそ汁、鮭の照り焼き、ひじきとじゃが芋の炒り煮、洋なし缶 | 牛乳、豆腐団子 |
| 17 | 土 | ごはん | マーボー豆腐丼、わかめスープ、りんご | 牛乳、チョコっとフレンチ |
| 18 | 日 | | | |
| 19 | 月 | ごはん | 切干大根とかぼちゃのみそ汁、豆腐バーグのあんかけ、れんこんのきんぴら、キウイフルーツ | 牛乳、さつま芋のかりんとう |
| 20 | 火 | ごはん | キャベツと豚肉のみそ汁、白身魚のフライ、きゅうりの華風サラダ、オレンジ | 牛乳、オレンジムース |
| 21 | 水 | ごはん | シーフードカレー、白菜とハムのサラダ、フルーチェ | 牛乳、チョコバナナ |
| 22 | 木 | パン | マカロニスープ、白身魚のコーンマヨ焼き、かぼちゃサラダ、りんご | 牛乳、みそ焼きおにぎり |
| 23 | 金 | ごはん | 白菜と厚揚げのみそ汁、肉じゃが、ごぼうとコーンのサラダ、みかん缶 | 牛乳、ジャムサンド |
| 24 | 土 | ごはん | ♪クリスマス会お楽しみメニュー♪ | 牛乳、クリスマスケーキ |
| 25 | 日 | | | |
| 26 | 月 | ごはん | じゃがべえ汁、豚肉のすき焼き風煮物、切干大根のサラダ、りんご | 牛乳、どら焼き |
| 27 | 火 | ごはん | けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、小松菜のおかかあえ、キウイフルーツ | 牛乳、豆乳もち |
| 28 | 水 | めん | わかめおにぎり、温そうめん、杏仁豆腐 | 牛乳、おやつホットドッグ |
| 29 | 木 | | <休業日> | |
| 30 | 金 | | <休業日> | |
| 31 | 土 | | <休業日> | |

脂肪の上手なとり方

脂肪はとりすぎではいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

★注意が必要なトランス脂肪酸

・トランス脂肪酸とは

液体状の油脂を固体化するための「水素添加」という過程で発生する脂肪酸です。油脂を固体化している代表的な食品はマーガリン。その他にもサクッとした食感のためにスナック菓子に添加したり、油脂の劣化防止のためなど、様々な目的で利用されています。近年は加工技術の進歩で、以前と比べてトランス脂肪酸が少ない製品が多く出回っていますが、偏った食べ方には注意が必要です。



・とり過ぎるとどうなる？

トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やすだけでなく、善玉コレステロールを減らしてしまいます。そのため、とり過ぎると、狭心症や心筋梗塞といった心疾患の発症リスクを高めると言われています。