

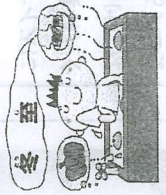
月	火	水	木	金	
こんだて	<p>17クエストメニュー</p> <p>佐敷中学校 12月8日(木)</p> <p>日本と言えば和食、冬といえば牛乳などをイメージするため、バランス良く考えてみた結果このメニューになりました。</p> <p>12月2日(金) 真だくさんのっぺい汁 12月6日(火) オイスターソース炒め</p> <p>12月9日(金) 今月の味の旅は佐賀です。</p> <p>「うったち」とは佐賀県の塩田という地域の方言で、「旅立ち」という意味です。夢でも就 齋や結婚で夢を 出する子どもにこの料理を 食べさせる習慣が残って いるそうです。また、師手は 「いか」が青苔です。</p> <p>★21日(水) 府ヶ崎のせしぐし給食 です★☆子よを密にわちこのヶ崎です。 楽しみにしていてください!</p>	<p>12月9日(金)</p> <p>今月の味の旅は佐賀です。</p> <p>「うったち」とは佐賀県の塩田という地域の方言で、「旅立ち」という意味です。夢でも就 齋や結婚で夢を 出する子どもにこの料理を 食べさせる習慣が残って いるそうです。また、師手は 「いか」が青苔です。</p> <p>★21日(水) 府ヶ崎のせしぐし給食 です★☆子よを密にわちこのヶ崎です。 楽しみにしていてください!</p>	<p>れんこんサラダ 手キンライス とりにく ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こめ あぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま たまねぎ エリンギ コーン ねぎ にんじん しいたけ れんこん きゅうり</p> <p>小エネルギ-594kcal 中エネルギ-745kcal 小エネルギ-823kcal 中エネルギ-778kcal</p>	<p>れんこんサラダ ごまあえ ごはん ごまあえ いわししょうがに かつお ごはん ぐだくさんのっぺい汁</p> <p>小エネルギ-618kcal 中エネルギ-777kcal 小エネルギ-661kcal 中エネルギ-802kcal</p>	<p>味の旅「佐賀県」</p> <p>キャベツのうめドレッシングあえ いけねぎやき むぎごはん うったちじる</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく いかねぎやき かつおぶし こめ むぎ すいとん あぶら さといも さとう ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり うめ</p> <p>小エネルギ-618kcal 中エネルギ-777kcal 小エネルギ-661kcal 中エネルギ-802kcal</p>
こんだて	<p>フレンチサラダ ミルクパン ぎゅうにゅう チキンウンナー チーズ ハム ミルクパン オリブ油 あぶら スパゲティ さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ピーマン トマト キャベツ きゅうり</p> <p>小エネルギ-648kcal 中エネルギ-858kcal</p>	<p>ソフトチーズ ふゆやさいのサラダ ポルシチ しょくパン ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム ツナ ソフトチーズ しょうパン じゃがいも あぶら ドレッシング たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ ピーツ キャベツ トマト コーン にんにく プロッコリー カリフラワー</p> <p>小エネルギ-570kcal 中エネルギ-729kcal</p>	<p>12月9日(金)</p> <p>今月の味の旅は佐賀です。</p> <p>「うったち」とは佐賀県の塩田という地域の方言で、「旅立ち」という意味です。夢でも就 齋や結婚で夢を 出する子どもにこの料理を 食べさせる習慣が残って いるそうです。また、師手は 「いか」が青苔です。</p> <p>★21日(水) 府ヶ崎のせしぐし給食 です★☆子よを密にわちこのヶ崎です。 楽しみにしていてください!</p>	<p>だいにんごまネーズサラダ ミニミルクパン しおちゃんこうどん</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ミルクパン うどん ノンエッグマヨネーズ ごま はくさい にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり</p> <p>小エネルギ-576kcal 中エネルギ-762kcal</p>	<p>だいにんごまネーズサラダ むぎごはん ちくざあえ ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム たまご こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま たまねぎ だいこん れんこん にんじん にんにく しょうが りんご ほうろく ほうろく ほうろく</p> <p>小エネルギ-618kcal 中エネルギ-777kcal 小エネルギ-661kcal 中エネルギ-802kcal</p>
こんだて	<p>フルーツあんじん インディアンフィッシュ まるパン ぎゅうにゅう ぶたにく たら みそ フルーツあんじん まるパン ごまあぶら さとう はるさめ こむぎこ でんぶ あぶら かつお しょうが たまねぎ にんにく にんじん いんげん えだまめ しいたけ ねぎ</p> <p>小エネルギ-664kcal 中エネルギ-839kcal</p>	<p>スイーツスプリング パイパン ぎゅうにゅう ミートボール ちりめん パイパン じゃがいも こめ バター ごまあぶら さとう はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン プロッコリー きゅうり スイートスプリング</p> <p>小エネルギ-619kcal 中エネルギ-790kcal</p>	<p>れんこんサラダ ごまあえ ごはん ごまあえ いわししょうがに かつお ごはん ぐだくさんのっぺい汁</p> <p>小エネルギ-618kcal 中エネルギ-777kcal 小エネルギ-661kcal 中エネルギ-802kcal</p>	<p>味の旅「佐賀県」</p> <p>キャベツのうめドレッシングあえ いけねぎやき むぎごはん うったちじる</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく いかねぎやき かつおぶし こめ むぎ すいとん あぶら さといも さとう ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり うめ</p> <p>小エネルギ-618kcal 中エネルギ-777kcal 小エネルギ-661kcal 中エネルギ-802kcal</p>	
こんだて	<p>フルーツあんじん インディアンフィッシュ まるパン ぎゅうにゅう ぶたにく たら みそ フルーツあんじん まるパン ごまあぶら さとう はるさめ こむぎこ でんぶ あぶら かつお しょうが たまねぎ にんにく にんじん いんげん えだまめ しいたけ ねぎ</p> <p>小エネルギ-664kcal 中エネルギ-839kcal</p>	<p>ソフトチーズ ふゆやさいのサラダ ポルシチ しょくパン ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム ツナ ソフトチーズ しょうパン じゃがいも あぶら ドレッシング たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ ピーツ キャベツ トマト コーン にんにく プロッコリー カリフラワー</p> <p>小エネルギ-570kcal 中エネルギ-729kcal</p>	<p>れんこんサラダ ごまあえ ごはん ごまあえ いわししょうがに かつお ごはん ぐだくさんのっぺい汁</p> <p>小エネルギ-618kcal 中エネルギ-777kcal 小エネルギ-661kcal 中エネルギ-802kcal</p>	<p>味の旅「佐賀県」</p> <p>キャベツのうめドレッシングあえ いけねぎやき むぎごはん うったちじる</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく いかねぎやき かつおぶし こめ むぎ すいとん あぶら さといも さとう ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり うめ</p> <p>小エネルギ-618kcal 中エネルギ-777kcal 小エネルギ-661kcal 中エネルギ-802kcal</p>	

★種類などの場合はエネルギ調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。探してみてください。

★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。

12月22日(木) 冬至

冬至は、昼の長さがもっとも短くなる日です。今年は、12月22日です。冬至にかぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入るとかぜをひかず元気に過ごせると言われています。



一口目は野菜から!

食事の時、野菜から食べることも野菜をしっかりと食べることで次のような働きがあります。
①食べ過ぎをふせぐ ②排便がスムーズになる ③病気にかりにくくなる
芦北町では、「一口目は野菜から」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。野菜を食べることで健康な体をつくりましょう。





12月 パンパン通信

風邪など感染症に負けたくない体をつくらう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※酸化作用...免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ビタミンC

野菜、果物、いちご、イチゴ、キウイフルーツ

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

芦北高校生が考えた

野菜のおいしさを伝えたいメニュー



児童生徒のみなさんに、もっと野菜を好きになってもらいたいと思い、年齢も近い高校生が考えたメニューを学校給食に取り入れることを計画しました。芦北高校にご協力いただき、1年生の夏休みの課題として「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」を募集したところ、49作品が集まりました。その中から15作品を選び、11月の献立より実施しています。どの作品にも「児童生徒のみなさんに野菜をおいしく食べてもらって健康な体づくりに役立ててもらいたい」という願いが込められています。※献立の分量等は、原本のままです。

作成者 芦北高校1年 林業科 福田彩来さん
【 具だくさんのついで汁 】 *分量は1人分

12月2日(金)

作成者 芦北高校1年 農業科 黄木望乃さん
【 野菜のオイスターソース炒め 】 *分量は1人分

12月6日(火)

材料名	分量	作り方
ごぼう	1/10本	①材料を一口サイズより小さいサイコロ状に切る ②厚揚げと鶏肉以外の材料を茹でる。 ③厚揚げを湯通しする。 ④鶏肉を炒める。 ⑤具材を全部鍋に入れて水で煮込む。 ⑥味付けの材料を入れる。 ⑦片栗粉を溶いてとろみを付ける。 ⑧器に盛り付ける。
にんじん	1/5本	
大根	1/5本	
里芋	1個	
こんにやく	1/4個	
厚揚げ	1/4丁	
鶏肉	一切	
本だし	大さじ1	
酒	一週半	
みりん	一週半	
うすくちしょうゆ	二週半	
さとう	小さじ2	
片栗粉	とろみが付く程度	

写真



児童生徒に伝えたいこと
このついで汁は、野菜、お肉、厚揚げと栄養満点の食材を一緒に食べることができるメニューとなっています。具材はコロコロと小さいサイズに切っていますので、飲みやすく、具材がたくさんです。味付けは優しい味付けになっています。心も体もあつたまるメニュー、ぜひ美味しく食べてほしいです。

材料名	分量	作り方
牛肉	30g	①なすを5mmほどの厚さに切る。人参の皮を剥き、5mmほどの厚さに切る。しめじをほぐす。 ②牛肉を1cmほどの長さに切る。たまねぎを半分に取り、薄切りする。ピーマンを半分に取り、種を取って、5mmほどの幅に切る。 ③春雨を戻して、短く切る。 ④鍋で油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら、人参、たまねぎ、しめじ、ピーマンの順に入れて、炒める。 ⑤しょうゆ、みりん、酒、塩、オイスターソースを入れて、更に炒める。 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみを付ける。 ⑥お皿に盛り付けたら、完成！
なす	50g	
たまねぎ	30g	
しめじ	10g	
ピーマン	7g	
人参	5g	
春雨	2g	
油	0.5g	
しょうゆ	6cc	
みりん	3cc	
酒	3cc	
塩	0.1g	
さとう	0.5g	
オイスターソース	1g	
片栗粉	0.5g	

写真



児童生徒に伝えたいこと
芦北町でも生産されている野菜を使って、たくさん食べてほしい味付けも考えました。小さく切って炒めることで、一度に色々な野菜を食べられ、お肉(できればあじきた牛)も入って野菜が苦手でも食べやすくなりました。ご飯に乗せても美味しいですよ。