

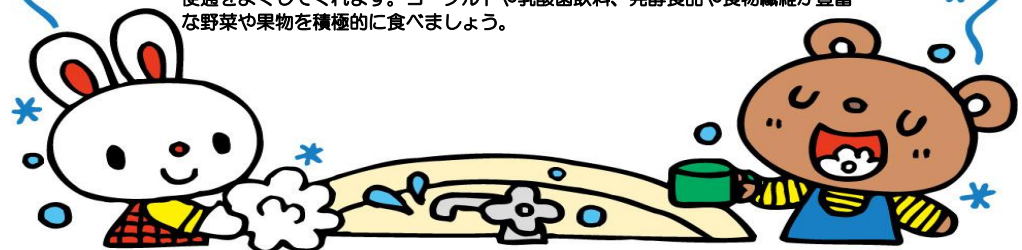


免疫力を上げて寒い冬に備えましょう

風邪をひくことは、免疫力の低下を知らせる警告です。免疫力を高めるには腸の働きが重要です。

小腸には体全体の80%の免疫機能が集まっています。腸の動きを腸内の細菌がサポートしています。腸内には食べ物に混じって、様々な異物が入り込んできます。これらをブロックするために腸内には多くの免疫機能が集中しています。腸は消化、吸収と同時に細菌やウイルスの侵入を防ぐバリア機能も備えているのです。

腸内環境を整えるには悪玉菌を減らして善玉菌を増やすことが大切です。ビフィズス菌や乳酸菌は腸内環境を整え、病原体などが腸管に吸着するのを防いで便通をよくしてくれます。ヨーグルトや乳酸菌飲料、発酵食品や食物繊維が豊富な野菜や果物を積極的に食べましょう。



今月の郷土料理

今月の給食は大分県の郷土料理が登場します。

- 「とり天」…大正時代に別府市に誕生した大分県初のレストランがルーツであると言われています。台湾中華をルーツとした鶏の天ぷらです。
- 「ゆず」…大分県はゆずの生産量が全国で4位で、ゆずの果汁や皮を使用した、「ゆず胡椒」が有名です。
- 「のっぺ汁」…大分では、里芋を煮崩して汁にとろみをつけることが多く、具や汁全体が「のっぺり」「つるっと」して見えるところから「のっぺ汁」と呼ばれるようになったといわれています。
- 「へこ焼き」…大分の郷土料理のひとつで、お祭りや家庭のおやつとして親しまれてきた素朴な粉もの料理です。



日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
5 (水) 18 (火)	512	食パン	付) いちごジャム 	ガーリックチキン さつま芋サラダ ミネストローネ	鶏肉、塩、コショウ、濃口醤油、みりん、酒、三温糖 にんにく さつま芋、胡瓜、人参、コーン、チーズ、レーズン ローズハム、マヨネーズ ウインナー、トマト、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ 人参、えのき、薄口醤油、コンソメ	バナナ	牛 乳
6 (木) 19 (水)	532	キーマカレー	米、牛ミンチ、高野豆腐 南瓜、玉ねぎ、人参、塩 しめじ、コショウ、三温糖 トマト缶、にんにく、生姜 カレールー	ハワイアンサラダ チキンスープ	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、パイン缶、塩 コショウ、米酢、三温糖、キャノーラ油 鶏肉、木綿豆腐、えのき、もやし、小松菜、薄口醤油 鶏ガラの素	鉄ヨーグルト	牛 乳
7 (金) 17 (月)	480	にゅうめん	そうめん、鶏肉、油揚げ 白菜、人参、高野豆腐 かまぼこ、えのき、塩 干椎茸、かつお節、酒 薄口・濃口醤油、三温糖 みりん、小ネギ、ごま油	ゴマドレサラダ 焼きポテト	カニカマ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、チーズ ゴマドレッシング フライドポテト	バナナ	牛 乳
10 (月) 25 (火)	483	ごはん		卵巻巻き 南瓜サラダ 豆腐スープ	卵巻きの皮、カニカマ、卵、チーズ、キャベツ マヨネーズ、キャノーラ油、ケチャップ 南瓜、胡瓜、人参、コーン、ローズハム チーズ、レーズン、マヨネーズ 木綿豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ、小松菜 薄口醤油、鶏ガラの素	オレンジ	牛 乳
11 (火) 27 (木)	490	郷土料理の日 ごはん		とり天 ゆずボンとえ のっぺ汁	鶏肉、濃口醤油、酒、にんにく、生姜、マヨネーズ 天ぷら粉、キャノーラ油 カニカマ、キャベツ、胡瓜、人参、もやし、白ごま ゆずぽん酢 鶏肉、人参、干椎茸、大根、ごぼう、里芋、みりん 濃口醤油、酒、塩	へこ焼き	牛 乳
12 (水) 21 (金)	480	青椒肉絲丼	米、牛肉、高野豆腐、人参 ピーマン、玉ねぎ、三温糖 合わせ味噌、生姜、白ごま 鶏ガラの素、片栗粉 ごま油	春雨サラダ たまごスープ	春雨、胡瓜、人参、カニカマ、コーン ゴマドレッシング 卵、玉ねぎ、えのき、小ネギ、鶏ガラの素、片栗粉 薄口醤油	鉄ヨーグルト	牛 乳
13 (木) 28 (金)	437	ごはん		鮭のゆず味噌焼き 塩野菜炒め 春雨汁	鮭、白みそ、濃口醤油、酒、生姜、三温糖、ゆず 牛肉、高野豆腐、チンゲン菜、れんこん、玉ねぎ、酒 コショウ、ごま油、にんにく、白ごま、薄口醤油 春雨、かまぼこ、白菜、人参、えのき、かつお節 薄口醤油、小ネギ	オレンジ	牛 乳
14 (金) 26 (水)	505	コッペパン		とりマヨ 人参サラダ ポテトスープ	鶏むね肉、酒、濃口醤油、にんにく、生姜、片栗粉 キャノーラ油、マヨネーズ、ケチャップ、三温糖、米酢 人参、胡瓜、レーズン、コーン、ローズハム、白ごま 米酢、三温糖、キャノーラ油 木綿豆腐、じゃが芋、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき パセリ、コンソメ、薄口醤油	りんご	牛 乳
20 (木)	442	ごはん		魚の梅肉焼き マカロニサラダ けんちん汁	白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、梅びしお マカロニ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、ローズハム マヨネーズ 厚揚げ、鶏肉、大根、人参、えのき、こんにゃく、酒 小松菜、かつお節、濃口醤油	キウイ	牛 乳

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

