



12月 学校給食 配膳表



1日(月) ミートボールの バーベキューソース 米粉パン 冬野菜のクリーム煮 	2日(火) ストリートファイターコラボ献立の日 厚焼き卵 ほうれん草とひじきの ゴマネーズ ごはん エドモント本田 のちゃんこ鍋 	3日(水) カミカミ献立 サワーキャベツ 増量麦ごはん カレー 	4日(木) 魚肉ソーセージ はさんで 食べよう！ フルーツ クリームサンド パン コンソメスープ 	5日(金) 大学芋 ごはん 八宝菜
8日(月) 食育の日(オーストリア) マカロニチーズポテト あらびきウィンナー パン ヒューナーズuppe 	9日(火) 小魚 豚肉とれんこんの ピリッと炒め ごはん 豆乳汁 	10日(水) 適塩給食 白身魚みそだれかけ ごはん 鶏と根菜 のしょうゆ汁 	11日(木) 行事食(クリスマス) クリスマスケーキ ブロッコリーサラダ もみの木ハンバーグ ケチャップソースがけ パン クリームスープ 	12日(金) ガパオライス ご飯に混ぜて 食べよう！ 麦ごはん スパイススープ

野菜を350g食べよう！

平均栄養価
エネルギー
750kcal
たんぱく質
30.1g



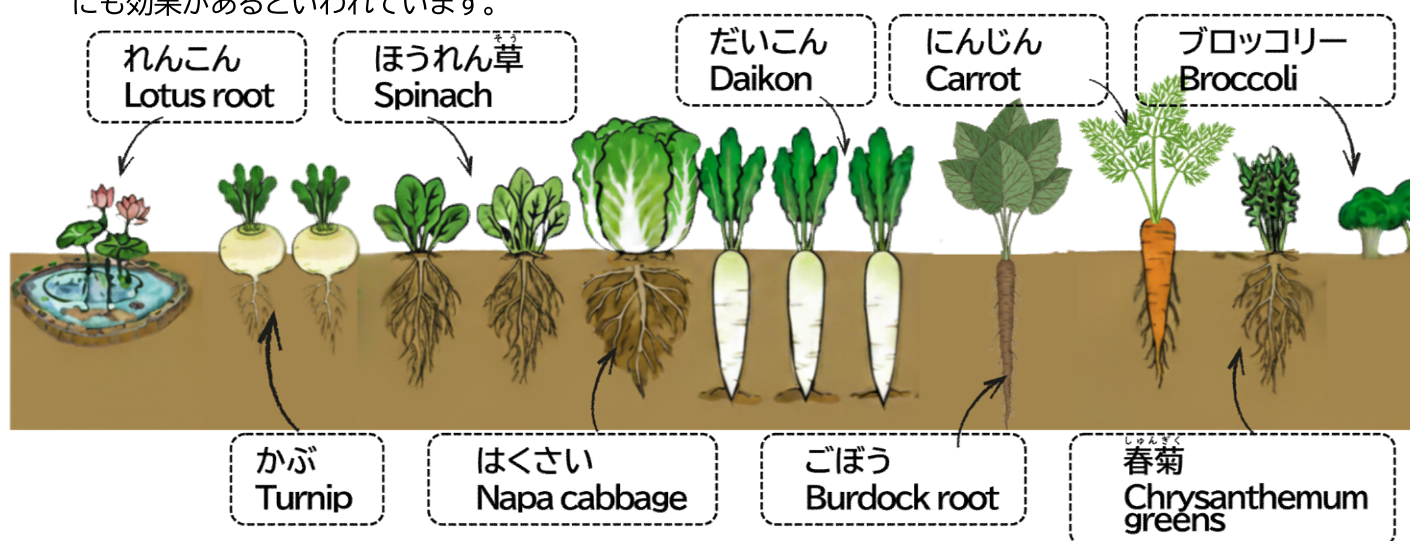
(c)一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会

5ADAY(ファイブアデー)は、食べた野菜の量を数える、便利な目安 元気な毎日を過ごすための合言葉！です。1日(a day)に5皿分の野菜を食べよう、という意味を表す名前です。

あま えいようまんてん ふゆやさい
甘くて栄養満点！冬野菜のひみつ

～地表、地中、水中で育つ冬野菜の仲間たち～

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。



こんな環境で
育っています。

れんこん
シャキシャキ、ホクホクの食感が楽しい地下茎で、食物繊維とビタミンCが豊富。

ほうれん草
鉄分とβカロテンが豊富で、貧血予防や免疫力維持に役立つ「緑黄色野菜の王様」。

だいこん
根は消化酵素ジアスターゼ、葉はβカロテンが豊富。おでんから刺身のつままで大活躍。

にんじん
βカロテンが非常に豊富で、鮮やかな橙色が特徴の緑黄色野菜の代表格。

ブロッコリー
ビタミンCがレモンよりも多く、スルフォラファンなどの注目成分を含む栄養満点の花蕾野菜。

かぶ
根も葉も食べられる万能野菜で、消化を助けるジアスターゼを含み、優しい甘さが特徴。

はくさい
95%が水分で低カロリー、鍋物の主役。加熱すると甘みが増し、ビタミンCも含まれます。

ごぼう
イヌリンなどの食物繊維が非常に豊富で、腸内環境を整える「土の栄養素」。

春菊
独特の香りとほろ苦さが魅力で、βカロテンが多く含まれ、特に鍋物に欠かせない葉物。



December

School lunch distribution schedule for December



1st (Mon) Meatballs with barbecue sauce rice flour Winter vegetable cream stew 	2nd (Tue) Street Fighter Collaboration Menu Day Thick omelet Spinach and Hijiki Gomanez Rice Edmond Honda's Chanko Nabe 	3th (Wed) Chewy Menu Sour cabbage Barley rice Curry 	4th (Thu) Fish sausage Fruit cream sandwich filling bread Consommé soup 	5th (Fri) University sweet potato Rice Eight Treasure Vegetables
8th (Mon) Food Education Day (Austria) Macaroni and cheese fries Coarsely ground sausages bread Hunersuppe 	9th (Tue) Little Fish Spicy stir-fried pork and lotus root Rice soy milk soup 	10th (Wed) Moderately salted school meals Fried white fish with miso sauce Rice Chicken and root vegetable soy sauce soup 	11th (Thu) Festival food (Christmas) Christmas cake Broccoli salad Fir tree hamburger steak with ketchup sauce bread cream soup 	12th (Fri) Gapao rice Barley rice Spicy soup

Average
Nutritional Value
Energy
750 kcal
Protein
30.1 g

EAT 350g vegetables!

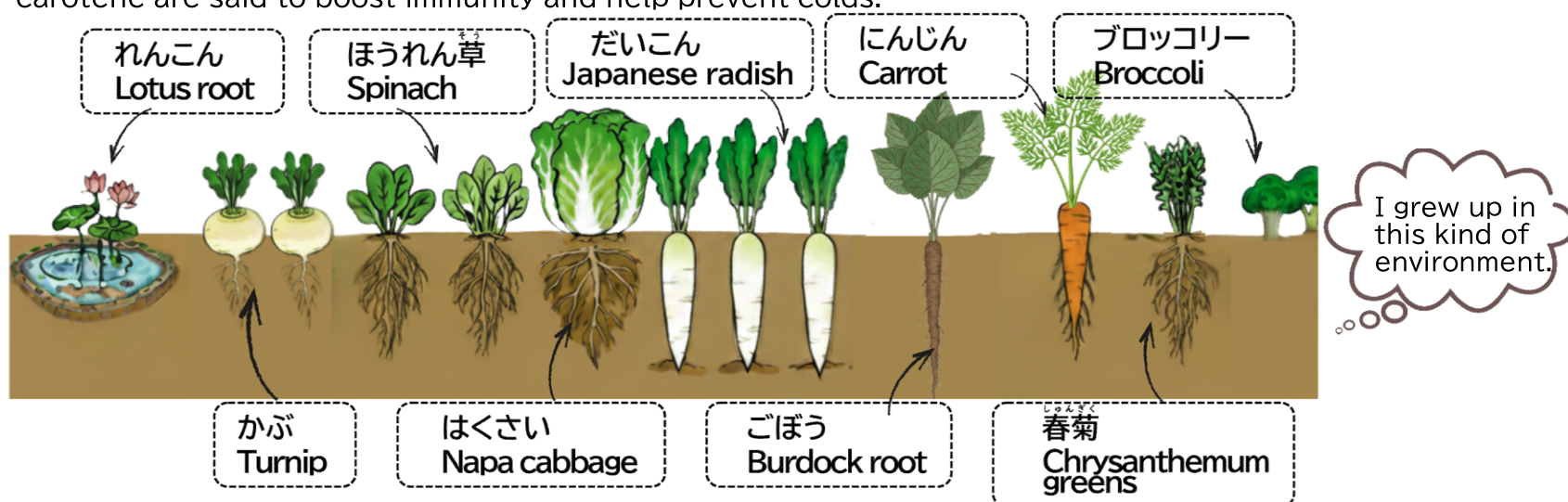


5ADAY is a convenient guideline for counting the amount of vegetables you eat, and a motto for staying healthy every day! The name represents the idea of eating five servings of vegetables a day.

Sweet and nutritious! The secrets of winter vegetables

~Winter vegetables that grow above ground, underground, and underwater~

A characteristic of winter vegetables is that many of them have a high sugar content, as they accumulate sugar in their cells to prevent freezing in the cold. This is why winter vegetables taste sweet and delicious when eaten. Additionally, vegetables that are rich in nutrients such as vitamins and carotene are said to boost immunity and help prevent colds.



lotus root

This underground stem has a crunchy and fluffy texture and is rich in dietary fiber and vitamin C.



spinach

Rich in iron and beta-carotene, it is known as the "king of green and yellow vegetables," helping to prevent anemia and maintain immunity.



Japanese radish

The roots are rich in the digestive enzyme amylase, and the leaves are rich in beta-carotene. They are great for everything from oden to sashimi garnishes.



Carrots

It is a representative green and yellow vegetable that is very rich in beta-carotene and characterized by its bright orange color.



Broccoli

This nutritious flower bud vegetable contains more vitamin C than lemons and notable ingredients such as



Turnip

It is a versatile vegetable in which both the roots and leaves can be eaten, contains diastase which aids digestion, and is characterized by its gentle sweetness.



Napa cabbage

It is 95% water and low in calories, making it a main ingredient in hot pot dishes. It becomes sweeter when heated and also contains vitamin C.



Burdock

It is very rich in dietary fiber such as inulin, and is a "soil nutrient" that regulates the intestinal environment.



Chrysanthemum greens

It has a unique aroma and a slightly bitter taste, is rich in beta-carotene, and is an essential leafy vegetable, especially in hot pot dishes.