

12月 食育だより



1年のしめくりの月になりました。師走は何かとあわただしく、食生活が乱れがちになります。栄養のバランスを考えた食事を心がけ、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

ウイルスに負けない体をつくろう！

危険なウイルスたち



【インフルエンザ・ウイルス】

季節性のものもふくめて、毎年いろいろな型があり、ワクチンでの予防が有効。
高い熱が出て、熱が下がってもしばらくはウイルスを保菌するので感染に注意が必要です。

【ノロ・ウイルス】

食中毒と同じ症状が出るが、発症は寒くなるこの時期が多くなり、下痢やおう吐の症状が出る。少量でも発症し、感染力が非常に強いのも特徴です。

ウイルスから体を守るために

手洗いを習慣に

手洗いは予防の第一歩！
帰宅後、食事の前には必ず石けんで手を洗いましょう！



体をあたためる



しょうが 梅干し ねぎ

体温が1℃上がると免疫力が60%アップするといわれています。体を温める食品を積極的にとりましょう！

粘膜を守る・

抵抗力を高める



ビタミンAやビタミンCには、鼻やのどの粘膜を守る働きがあります。また、抵抗力を高める働きもあるので、病気の予防に効果的です。

給食 レシピより

ちくわのお好み揚げ



みんな大好きな磯辺揚げに紅しょうがとかつおぶしが入るだけで、お好み焼きの味になります。ご家庭でも大人気になること間違いなしですよ！

材料 <4人分>

ちくわ 4本
紅しょうが(みじん) 適量
青のり 少々
糸かつお 少々
天ぷら粉 適量
水 適量

作り方

1. ちくわは好みの大きさにカットする。
2. カッコの材料をまぜて衣をつかって、1のちくわにからめてカリッと揚げる。

ポイントは、少し濃いめの衣にして、ちくわにうすめにつけるとカリッとおいしく出来ますよ！



12月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物		黄の食べ物		エネルギー
			ち・にく・ほねになる		体のちようしをととのえる		ねつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪
2	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル スンドゥブチゲ	とり肉 ロースハム ぶた肉 みそ もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく えのきたけ りょくとうもやし ねぎ たまねぎ キムチ	米 こむぎ粉 かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	650 27.5 25.4
3	火	ごはん 牛乳 マカロニグラタン ミニトマト たまごスープ ふりかけ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ ごまかつおふりかけ	ミニトマト にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ えのきたけ	米 さとう マカロニ 米粉	油 バター オリーブ油	647 26.6 21.9
4	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ 沢煮椀	さば みそ ぶた肉 赤だしみそ うすあげ	牛乳	にんじん 系みつば こまつな	ねぎ しょうが キャベツ だいこん	たけのこ えのきたけ	米 さとう	ごま 26.9 26.6
5	木	ごはん 牛乳 竹輪のかわり揚げ 江戸っ子煮 とりだんご汁	ちくわ とり肉 牛肉 大豆ミート 大豆 みそ こうやどうふ	牛乳 青のり粉 昆布	いんげん にんじん	紅しょうが たけのこ しょうが しらたき ねぎ	米 てんぷら粉 さとう	ごま 油 ごま油	619 29.3 20.9
6	金	肉みそどんぶり 牛乳 ハムともやしのあえもの 豆腐とわかめのスープ りんご	ぶた肉 大豆ミート きぬごしどうふ ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ りょくとうもやし きゅうり にんにく りんご	しょうが たけのこ ねぎ りんご	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油 油 27.6 19.1
9	月	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ひじきとごぼうサラダ じゃがいもと厚揚げのみそ汁	とり肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ ねぎ	しらたき	米 さとう 水あめ じゃがいも かたくり粉	ごま 卵なしマヨネーズ 27.3 25.7
10	火	キーマカレーパン 牛乳 ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	牛肉 ぶた肉 ベーコン とり肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	食パン さとう じゃがいも 米粉	油 カレールウ バター	608 31.3 27.1
11	水	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの黒酢炒め 水餃子スープ	ぶた肉 うすらたまご 水ギョーザ	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが れんこん たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油	678 25.8 20.4
12	木	ごはん 牛乳 魚のねぎマヨ焼き ごま酢和え とり野菜なべ	さけ みそ もめんどうふ うすあげ とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく りょくとうもやし しょうが	キャベツ ぶなしめじ はくさい しょうが	米 かたくり粉 さとう マロニー	卵なしマヨネーズ ごま ごま油 22.5
13	金	ごはん 牛乳 春巻き 野菜のピリ辛 塩ラーメン	ぶた肉 あさり	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	はくさい ねぎ	米 はるまき さとう ラーメン	ごま油 油 23.6 24.7
16	月	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え おでん	さつまあげ	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	米 てんぷら粉 さとう さといも	油 22.8 19.3	
お話給食「はらぺこサンタのクリスマス」…クリスマスの前にサンタは大忙し！一足はよいクリスマスの料理を味わいましょう。									
17	火	ごはん 牛乳 ミートローフ にんじんグラッセ コンソメジュリアン	牛肉 ぶた肉 ベーコン 大豆ミート うすらたまご	牛乳 チーズ	赤ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン セロリ えのきたけ	米 パン粉 さとう	バター オリーブ油	660 27.5 24.7
18	水	ごはん 牛乳 とり肉のガーリックソース ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	とり肉 きぬごしどうふ うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく コーン きゅうり たまねぎ	えのきたけ	米 さとう 米粉 水あめ かたくり粉 じゃがいも	油 バター 卵なしマヨネーズ 28.7 27.2
19	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	もも缶 パイン缶 バナナ	米 麦 じゃがいも こむぎ粉	油 バター カレールウ 719 21.1 21.9
冬至…1年で一番昼が短い冬至の日には、体を温める柚子湯に入って、栄養のあるかぼちゃを食べて無病息災を願います。									
20	金	トースト 牛乳 チキンチャップ コーンサラダ かぼちゃのポターージュ	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	きゅうり コーン	食パン こむぎ粉 さとう マカロニ	油 オリーブ油 バター 生クリーム 28.2 27.0
ジオパーク給食「北海道」…北海道のB級グルメ「豚どん」と、バターとコーンが入った「どさんこ汁」が登場します。									
23	月	麦ごはん 牛乳 豚丼 昆布和え どさんこ汁	ぶた肉 かつおぶし とり肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ ねぎ きりぼし大根 キャベツ	りょくとうもやし コーン にんにく	米 麦 じゃがいも さとう かたくり粉	油 ごま バター 32.0 23.9
24	火	クリスマスピラフ 牛乳 カレースープ煮 クリスマスデザートセレクト	ウインナー ぶた肉	牛乳	トマト にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン にんにく しめじ	米 麦 じゃがいも デザート	油 カレールウ バター 639 20.9 22.6	