

12月食育だより



1年のしめく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。

ウィルスに負けない体をつくろう！

危険なウィルスたち



【インフルエンザ・ウィルス】

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ィルスを保菌するので感染に注意が必要です。

【ノロ・ウィルス】

食中毒と同じ症状が出るが、発症は寒くなってく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。

ウィ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



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。

12月15日(月)～19日(金)までの5日間、
給食では「有機農業で栽培されたコシヒカリ」が登場します。



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	
1	月	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレードからめ ジャーマンポテト たまごスープ	とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ にんにく		米 かたくり粉 マーマレード じゃがいも	あぶら オリーブ油 バター	652 25.2 24.0	
2	火	ごはん 牛乳 スタミナ炒め 味噌ワンドンスープ りんご	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ りよくとうもやし ねぎ りんご	米 さとう かたくり粉 ワンタン	油 ごま油	603 23.9 18.2	
3	水	ごはん 牛乳 マカロニグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	コーン セロリ たまねぎ えのきたけ	キャベツ	米 マカロニ 米粉 パン粉	油 バター オリーブ油	626 23.5 19.9	
4	木	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ	いわし とり肉 こうや豆腐 たまご	牛乳	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	干しいたけ	米 てんぷら粉 パン粉 さとう	ごま あぶら	625 29.0 19.6	
5	金	麦ごはん 牛乳 カレーライス 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 パイン缶	もも缶 みかん缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ	油 バター カレールウ	717 21.3 21.7	
8	月	ごはん 牛乳 とり肉の照り煮 ごまあえ 豆乳 豆乳汁	とり肉 うすあげ ぶた肉 豆乳 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん 干しいたけ はくさい	なめこ ねぎ	米 さとう かたくり粉 米粉 水あめ	あぶら ごま	633 26.3 23.2	
9	火	ココアピュスキパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ ベーコンと白菜のスープ	ぶた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	えのきたけ はくさい	コッペパン ホットケーキミックス さとう スパゲッティ	バター 油 オリーブ油	705 27.2 24.2	
10	水	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のピリ辛あえ じゃがいもと車麩の煮もの	牛肉 さつまあげ	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	しらたき	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま油	614 24.3 19.2	
11	木	ごはん 牛乳 お豆腐ピザ 切干大根とひじきのマヨネーズあえ クラムチャウダー	きぬぎし豆腐 ロースハム ベーコン あさり	牛乳 チーズ ひじき	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ 切り干し大根 たまねぎ		米 さとう じゃがいも 米粉	オリーブ油 卵なしマヨネーズ ごま バター	663 25.3 23.5	
12	金	豚キムチチャーハン 牛乳 海苔とたまごのナムル テンジャンチゲ ヨーグルト	ぶた肉 たまご とり肉 みそ もめん豆腐	牛乳 のり ヨーグルト	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ	たくあん キャベツ きゅうり はくさい りよくとうもやし	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	603 26.3 20.4	
15	月	ごはん 牛乳 とり肉の味噌マヨネーズやき ごま酢あえ 沢煮わん	とり肉 みそ うすあげ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	ピーマン 赤ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ りよくとうもやし ごぼう たけのこ	だいこん こんにゃく えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま	615 30.5 22.1	
ジオパーク給食「熊本県」…巨大なカルデラをもつ阿蘇山がユネスコジオパークです。熊本県のご当地メニュー「タイピーエン」が登場します。											
16	火	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら ポテトサラダ 太平燕(タイピーエン)	ちくわ ぶた肉 いか えび うすらたまご	牛乳 チーズ	にんじん	コーン きゅうり しょうが たまねぎ	きくらげ はくさい ねぎ	米 てんぷら粉 じゃがいも マロニー	卵なしマヨネーズ 油 ごま油	701 24.7 26.0	
17	水	ごはん 牛乳 豚肉の黒酢炒め 水ぎょうざスープ みかん	ぶた肉 ギョウザ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	りよくとうもやし ねぎ	米 かたくり粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	649 23.8 18.0	
18	木	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 江戸っ子煮 すいとん汁	さば 牛肉 きぬぎし豆腐 だいす みそ こうや豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	たけのこ しらたき ごぼう なめこ	はくさい ねぎ	米 さとう しらたま粉		650 30.7 22.1	
お話給食「はらぺこあおむし」…みんなが知っているこの絵本には、いろいろな食べ物が出てきます。今日はカップケーキが登場します。											
19	金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー コンソメスープ カップケーキ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	えのきたけ キャベツ	米 麦 さとう ミルクチョコレート じゃがいも ホットケーキミックス	油 カレールウ オリーブ油 バター	768 24.8 25.5	
22	月	食パン 牛乳 チキンカツ コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		食パン さとう てんぷら粉 パン粉 米粉 マカロニ	オリーブ油 油 バター	692 31.6 28.4	
23	火	ごはん 牛乳 シュウマイ もやしとハムの中巻あえ しょうゆラーメン	シュウマイ ロースハム ぶた肉	牛乳	にんじん	りよくとうもやし きゅうり しょうが にんにく	キャベツ ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま 油	613 23.4 19.7	
24	水	クリスマスピラフ 牛乳 野菜のスープ煮 クリスマスデザート	ウインナー ぶた肉	牛乳	トマト パセリ ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ コーン セロリ だいこん	ぶなしめじ はくさい	米 麦 じゃがいも デザート	バター 油	613 19.8 21.1	