

今年も残すところ、あとひと月となりました。寒さが身にしみる季節です。かぜやインフルエンザの流行も心配です。より一層、うがい、手洗い、規則正しい生活、栄養バランスのよい食事をこころがけ、寒さに負けない丈夫な体で元気に過ごしましょう。

## かぜに負けない！冬の食生活

かぜを予防するには、ウイルスと戦うための抵抗力や免疫力をアップする食生活を心がけることが大切です。栄養のバランスを考え1日3食きちんと食べましょう。



## 免疫力アップにはビタミンACE（エース）



### ビタミンA



のどや鼻の粘膜を強くし、かぜのウイルスが体内に侵入するのを防ぐ力を高めます。  
**緑黄色野菜に多く含まれています。**



### ビタミンC



ウイルスと戦うための抵抗力を高めてくれます。  
**野菜、いも、果物に多く含まれています。**



### ビタミンE



体の血行を良くし、皮ふの抵抗力を強化します。  
**ゴマやナッツなどの種実類、緑黄色野菜に多く含まれています。**

## 栄養アップの料理のコツ！

### ○ビタミンAとEは油と仲良し！

ビタミンAとEは油に溶けるビタミンです。体内への吸収を高めるために、料理の時には油で炒める、揚げるなどの油を使った調理法がおすすめです。

### ○ビタミンCは水と仲良し！

ビタミンCは水に溶けるビタミンです。果物を食べるのはもちろん、スープやお鍋など、汁に溶け出たビタミンCを食べられる調理法もおすすめです。

### ○旬の食べ物を食べよう！

旬の食べ物は、旬ではない時季と比べ、栄養価が高くなっています。冬に旬を迎える食べ物を積極的に食事にとり入れることができますといいですね。



12/11に給食で風邪予防献立がです！



## 共食(きょうしょく)で心豊かに

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定にもつながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食事を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあると思います。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



## 11月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

11/7 ししゃもの南蛮漬け…ししゃものから揚げに、ねぎ・酢・醤油・砂糖・ごま油・一味唐辛子で作った手作りのタレをかけています。「ししゃもが苦手だけど、このタレがおいしいから食べられたよ。」と言ってくれた子がたくさんいました。

11/13 吹き寄せごはん…「紅葉狩り献立」の吹き寄せご飯には秋が旬の栗がはいっていました。彩が綺麗で、食欲がそそられたようで、とても大人気でした！



# 12月 学校給食献立表

富陽 小学校

日	曜	献立名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	牛乳	おかず					
1	月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ごぼうサラダ こまつなのみそしる	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 大豆ペースト 牛肉 ロースハム みそ 鶏肉 あつあげ 鶏卵	にんじん ごぼう えのきたけ こまつな キャベツ ●たまねぎ コーン しょうが えだまめ	白飯 マヨネーズ パン粉 三温糖 片栗粉	664 Kcal 28 g 24 g	
2	火	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら キャベツのこんぶあえ にくどうふ	牛乳 焼き豆腐 ししゃも しお昆布 豚肉	にんじん たけのこ しょうが キャベツ 干しいたけ きゅうり こんにやく ●たまねぎ ●ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 車麴 米粉 ごま 大豆油	612 Kcal 26 g 20 g	
3	水	ひじきごはん	牛乳	とりにくとさといものあげからめ だいこんのみそしる シュークリーム	牛乳 ひじき 豚肉 みそ 鶏肉 うす揚げ	にんじん えだまめ しょうが さやいんげん こまつな ●だいこん ごぼう えのきたけ	さくら麦飯 大豆油 片栗粉 三温糖 米粉 シュークリーム さといも サラダ油	675 Kcal 25 g 24 g	
4	木	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル にくだんごのスープ	牛乳 豚肉 春巻き 大豆たんぱく 糸かまぼこ 鶏肉	にんじん しょうが ●ねぎ こまつな ●たまねぎ チンゲンサイ もやし 干しいたけ	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油	631 Kcal 23 g 23 g	
5	金	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき アーモンドサラダ ポークビーンズ ひじきふりかけ	牛乳 大豆ペースト 鶏肉 ふりかけ 豚肉 大豆	にんじん バジル きゅうり トマトピューレー ●たまねぎ トマト水煮 ローズマリー キャベツ ●にんにく レモングラス	白飯 白いんげん豆 三温糖 小麦粉 サラダ油 パン粉 米粉 バター じゃがいも オリーブ油 アーモンド	703 Kcal 33 g 23 g	
8	月	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき まめとじゃがいものマヨネーズサラダ とうにゅうじる	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 みそ 大豆たんぱく 豚肉 豆乳	にんじん ●たまねぎ こまつな りんご しょうが きゅうり ●にんにく えだまめ	白飯 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 米粉 三温糖	622 Kcal 29 g 19 g	
9	火	ごはん	牛乳	さばのみそに はりあえ さつまいものみそしる	牛乳 大豆ペースト さば しお昆布 みそ うす揚げ	にんじん 切り干し大根 こまつな きゅうり しょうが ●たまねぎ ●ねぎ	白飯 三温糖 さつまいも ごま油	643 Kcal 22 g 22 g	
10	水	ごはん	牛乳	ギョーザ ヤーコンチャプチェ コーンたまごスープ	牛乳 絹ごし豆腐 ギョウザ 鶏卵 豚肉 ベーコン	にんじん エリンギ コーン ●にんにく チンゲンサイ ●たまねぎ しょうが たけのこ しめじ	白飯 片栗粉 ●ヤーコン 大豆油 三温糖 サラダ油 春雨 ごま油	635 Kcal 20 g 21 g	
11	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのジンジャーソース ブロッコリーのサラダ こんさいスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ こまつな ●たまねぎ かぶ ●だいこん	白飯 サラダ油 片栗粉 三温糖 大豆油	614 Kcal 22 g 23 g	風邪予防の献立
12	金	ロールパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ さつまいものこめこチャウダー とうにゅうブランマンジェ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	にんじん ●にんにく 青ピーマン セロリ トマト水煮 ●たまねぎ パセリ しめじ	ロールパン さつまいも 生クリーム スパゲッティ サラダ油 米粉 三温糖 豆乳ブランマンジェ 白いんげん豆 オリーブ油	649 Kcal 24 g 23 g	
15	月	ごはん	牛乳	チキンカツ ツナサラダ とうふとほうれんそうのみそしる	牛乳 うす揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 みそ まぐろフレーク	にんじん ●たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	白飯 片栗粉 小麦粉 大豆油 パン粉 サラダ油 三温糖	630 Kcal 31 g 19 g	15日～19日特栽培米
16	火	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	にんじん しょうが みかん缶 トマト水煮 ●たまねぎ 黄桃缶 トマトピューレー ●にんにく バイン缶	むぎ飯 片栗粉 じゃがいも カクテルゼリー 小麦粉 サラダ油 バター なしゼリー カレールウ	708 Kcal 21 g 19 g	
17	水	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ いそあえ あぶらふのたまごじ	牛乳 鶏卵 焼きちくわ きざみのり 鶏肉 焼きかまぼこ	こまつな キャベツ にんじん ●たまねぎ 糸みつば しいたけ しょうが	白飯 油麴 小麦粉 ごま 三温糖 大豆油 じゃがいも	620 Kcal 26 g 20 g	
18	木	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン はくさいのみそしる	牛乳 みそ 鶏肉 わかめ あつあげ チーズ 大豆ペースト	にんじん えのきたけ ブロッコリー ●たまねぎ ●ねぎ ●はくさい	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	614 Kcal 25 g 21 g	
19	金	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりあげ とうふとベーコンのサラダ あんかけラーメン	牛乳 きびなごフライ 豆腐 ベーコン 豚肉	にんじん ●にんにく ●ねぎ キャベツ しょうが きゅうり ●はくさい ●たまねぎ もやし	白飯 大豆油 三温糖 ごま油 ラーメン 片栗粉	609 Kcal 22 g 18 g	
22	月	ごはん	牛乳	あげさばのみそだれ こんにやくのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 さつまあげ さば 豚肉 みそ うす揚げ 八丁みそ	にんじん しょうが 青ピーマン こんにやく かぼちゃ ●たまねぎ こまつな えのきたけ	白飯 大豆油 小麦粉 サラダ油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	651 Kcal 25 g 24 g	冬至の献立
23	火	むぎごはん	牛乳	マーボーどん ワンタンスープ みかん	牛乳 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	にんじん ●たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが 干しいたけ ●にんにく ●ねぎ みかん	むぎ飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 ワンタン	621 Kcal 26 g 17 g	
24	水	カレーピラフ	牛乳	ミートローフ やさいスープ クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 豚肉 うずら卵 牛肉	にんじん キャベツ 青ピーマン こまつな ●たまねぎ	麦バター入りターメリックライス 三温糖 サラダ油 パン粉 クリスマスケーキ	684 Kcal 32 g 22 g	クリスマスの献立

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター



## 【土木課からのお知らせ】

12月15日(月)から12月19日(金)に、野々市産の特別栽培米が出ます。特別栽培米とは、化学肥料や化学農薬を使う量を、半分以下に減らして作られたお米のことです。化学肥料はお米に栄養を与えるために、化学農薬はお米に虫がついたり病気になったりするのを防ぐために使われますが、化学肥料や化学農薬を作るときに温室効果ガスを発生させ、環境に悪い影響を与えます。わたしたちがふだん食べているお米も安全なお米ですが、特別栽培米を積極的に食べることで、環境を守るにつながります。

※問い合わせ先 野々市市土木課 076-227-6081