



# 12月号

野々市市小学校給食センター

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、皮膚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。



12/11に給食で  
風邪予防献立が  
でます！



### ○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いれることができるといいですね。

## 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			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				大豆油	664 Kcal	
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 豚肉 牛肉 鶏肉	大豆たんぱく 大豆ペースト ロースハム みそ あつあげ 鶏卵	にんじん こまつな ●たまねぎ しょうが	ごぼう キャベツ コーン えだまめ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	28 g 24 g
2	火	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぶら キャベツのこんぶあえ にくどうふ	牛乳 ししゃも しお昆布 豚肉	焼き豆腐	にんじん キャベツ きゅうり ●たまねぎ	たけのこ 干しいたけ こんにゃく ●ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 大豆油	612 Kcal 26 g 20 g
3	水	ひじきごはん	牛乳	とりにくときいものあげからめ だいこんのみそしる シュークリーム	牛乳 豚肉 鶏肉 うす揚げ	ひじき みそ	にんじん こまつな ごぼう えのきだけ	えだまめ ●だいこん えのきだけ	さくら麦飯 片栗粉 米粉 さといも	675 Kcal 25 g 24 g
4	木	ごはん	牛乳	はるまき もしやのナムル にくだんごのスープ	牛乳 春巻き 糸かまぼこ 鶏肉	豚肉 大豆たんぱく	にんじん ●たまねぎ チングンサイ もしやし	しょうが ●ねぎ 干しいたけ	白飯 三温糖 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 ポークピニーズ ひじきぶりかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	大豆ペースト ふりかけ	にんじん トマトピューレー トマト水煮 ●にんにく	バジル きゅうり ローズマリー キャベツ レモングラス	白飯 小麦粉 パン粉 じやがいも	703 Kcal 33 g 23 g
8	月	ごはん	牛乳	とりにくのねりやき まめとじやがいものマヨネーズサラダ とうにゅうじる	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	木綿豆腐 みそ 豆乳	にんじん こまつな しょうが ●にんにく	●たまねぎ りんご きゅうり えだまめ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	622 Kcal 29 g 19 g
9	火	ごはん	牛乳	さばのみそに はりはりあえ さつまいものみそしる	牛乳 さば みそ うす揚げ	大豆ペースト しお昆布	にんじん きゅうり ●たまねぎ	切り干し大根 ●たまねぎ	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 ヤーコンチャップチエ コーンたまごスープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 ベーコン	絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん ●にんにく ●たまねぎ たけのこ	エリンギ チングンサイ しょうが しめじ	白飯 片栗粉 三温糖 春雨	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 プ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 こまつな かぶ	キャベツ コーン ●たまねぎ ●だいこん	白飯 片栗粉 三温糖 大豆油	614 Kcal 22 g 23 g
12	金	ロールパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ さつまいものごめにチャウダー とうにゅうプランマンジエ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	鶏肉	にんじん ●にんにく 青ビーマン トマト水煮 大豆	●にんにく セロリ ●たまねぎ バセリ	ロールパン スパゲッティ トマト水煮 白いんげん豆	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 鶏肉 鶏卵 まぐろフレーク	うす揚げ 絹ごし豆腐	にんじん ほうれんそう みそ きゅうり	●たまねぎ キャベツ パン粉 きゅうり	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖	630 Kcal 31 g 19 g
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 トマト水煮 トマトピューレー ●にんにく	しょうが ●たまねぎ 黄桃缶 しめじ パン缶	むぎ飯 マスカットゼリー じやがいも 小麦粉 サラダ油 バター	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 あぶらふのたまごとじ	牛乳 鶏卵 焼きちくわ 鶏肉 焼きかまぼこ	鶏卵 きざみのり 糸みつば しようが	こまつな にんじん ●たまねぎ しめたけ	キャベツ ●たまねぎ 三温糖 じやがいも	白飯 油麩 小麦粉 ごま油	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 鶏肉 あつあげ 大豆ペースト	みそ わかめ チーズ みそ	にんじん ●たまねぎ ●はくさい	えのきだけ ●ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 じやがいも	614 Kcal 25 g 21 g
19	金	ごはん	牛乳	きびなごのカリカリあげ とうふとベーコンのサラダ あんかけラーメン	牛乳 豆腐 ベーコン 豚肉	きびなごフライ	にんじん キャベツ きゅうり ●たまねぎ	●にんにく ●ねぎ ●はくさい ●たまねぎ もやし	白飯 三温糖 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 こんにゃくのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば みそ 八丁みそ	さつまあげ 豚肉 うす揚げ	にんじん 青ビーマン かぼちゃ	しょうが ●たまねぎ こまつな	白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	651 Kcal 25 g 24 g
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 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	八丁みそ	にんじん チングンサイ たけのこ	●たまねぎ キャベツ きくらげ 干しいたけ ●にんにく みかん	むぎ飯 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 ベーコン 豚肉 牛肉	鶏肉 鶏卵 うずら卵	にんじん 青ビーマン こまつな ●たまねぎ	キャベツ パン粉 クリスマスケーキ	麦バター入りタマリックライス 三温糖 パン粉 クリスマスケーキ	684 Kcal 32 g 22 g

※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います。

●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るために、化学農薬はお米に虫がついたら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、環境を守ることにつながります。



※問い合わせ先 野々市市土木課 076-227-6081