



# 給食だより

能美市学校給食センター

12月 は空気が乾燥し、寒さも増して、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。食事の前の手洗いをしっかり行い、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとり、元気に新しい年を迎えましょう。

## 手洗いはとてもかんたんな予防法

～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの予防には手洗いがとても有効です。とくに食事の前は、せっけんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

### なぜ、予防になるの？



原因となるウイルスは手を介して食べ物についたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることで体内に侵入することが多いです。その後、体内でどんどん仲間を増やしていきます。

### ウイルスをしっかりと落とすには？



せっけんを使っていないに手を洗いましょう。「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふきましょう。

### いつ洗う？



食事前、外から家や教室に入るとき、トイレから出た後にしっかり洗いましょう。また給食当番の人は白衣に着替える前にトイレをすませ、しっかりせっけんで手を洗いましょう。

## かぜ予防のための食生活のポイント

### たんぱく質をしっかりとる



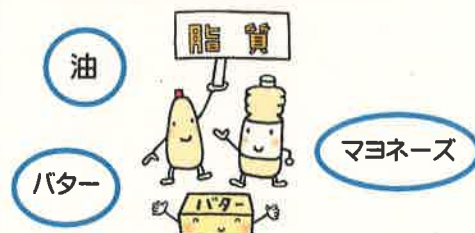
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

### ビタミンの補給も忘れずに



野菜・くだものに多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

### 脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンAの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源にもなります。

## のみどんのつくりかた

### ◇材料(5人分)

- ・ごはん……………5人分
- ・豚もも肉(5cmに切る)…150g
- A
  - さとう……………小さじ2
  - しょうゆ……………大さじ1
  - 料理酒……………大さじ1
- ・だし汁……………1/2カップ
- ・たまねぎ(くし型切り)…小1個
- ・にんじん(短冊切り)…小1/4本
- ・加賀丸いも(1cmサイコロ)…50g
- B
  - さとう……………小さじ2
  - しょうゆ……………大さじ1
  - みりん……………小さじ2
- ・みつば……………適宜
- ・ゆず果汁……………小さじ2

### ◇作り方

- ①フライパンにAをいれて熱する。さとうがとけたら、豚肉を入れてよくほぐす(しっかり加熱する。)こげないように中火で調理する。
- ②豚肉に火が通ったら、だし汁を入れる。たまねぎ、にんじん、加賀丸いもを入れて煮る。
- ③食材全部に火が通ったら、Bの調味料を入れて味を含ませる。
- ④最後にみつばを入れて、ゆず果汁をかければできあがり。



給食メニュー  
のご紹介！



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)	
								脂質(g)	
								行事食等	
1	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースかけ 海そうのさっぱり和え さつま汁	牛乳、ハンバーグ、海藻、 鶏肉、みそ	大根、ブロッコリー、もやし、に んじん、レモン、ごぼう、たまね ぎ、小松菜	白ごはん、砂糖、片栗粉、 ごま油、さつまいも	632	824
								24.0	29.8
								19.8	23.8
2	火	白ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き 切干大根のナムル 鶏すき	牛乳、ます、鶏肉、焼き豆 腐	切干大根、キャベツ、にんじん、 こんにゃく、えのきたけ、白菜、 ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま油、 白いりごま、車麴	572	737
								28.2	34.5
								16.2	18.9
3	水	米粉パン	牛乳	てり焼きチキン たまごサラダ 豚肉とかぶのスープ ㊦はちみつマーガリン	牛乳、鶏肉、たまご、豚肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、か ぶ、たまねぎ、もやし	米粉パン、砂糖、片栗粉、 マヨネーズ、油、㊦はちみつ マーガリン	602	757
								33.7	39.3
								22.7	29.8
4	木	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ ちくわ入りおでん	牛乳、大豆、かたくちいわ し、豚肉、厚揚げ、竹輪、 昆布	にんじん、枝豆、大根、こんにゃ く	白ごはん、片栗粉、油、白 いりごま、砂糖、里いも	638	826
								28.2	35.3
								21.9	26.2
5	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス こんにゃくサラダ	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、りんご、こんにゃく、キャ ベツ、とうもろこし	麦ごはん、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、カレー ルウ、韓国ドレッシング	609	794
								19.6	24.6
								19.4	22.9
8	月	白ごはん	牛乳	揚げギョーザ ブロッコリーとツナのサラダ ちゃんぽんめん	牛乳、ギョーザ、ツナ、豚 肉	ブロッコリー、にんじん、キャベ ツ、しょうが、にんにく、たまね ぎ、ねぎ、チンゲンサイ	白ごはん、油、野菜ドレ ッシング、ラーメン	627	832
								22.4	28.1
								20.4	24.9
9	火	白ごはん	牛乳	あじのごま揚げ ベーコンと小松菜のソテー 大麦入り野菜スープ	牛乳、あじ、ベーコン、豚肉	しょうが、にんにく、もやし、小松 菜、大根、たまねぎ、にんじん、 しめじ、パセリ	白ごはん、白いりごま、片 栗粉、米粉、油、押し麦	597	766
								25.9	31.8
								19.4	23.1
10	水	ミルク長 コップ	牛乳	ウインナーのケチャップからめ コールスローサラダ さつまいものシチュー	牛乳、ポークウインナー、 豚肉、生クリーム	キャベツ、とうもろこし、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、パセリ	ミルク長コップ、砂糖、片栗 粉、オリーブ油、油、さつま いも、米粉、バター	660	865
								24.9	32.1
								27.8	36.0
11	木	白ごはん	牛乳	だし巻き玉子 白菜のしそ和え 筑前煮	牛乳、だし巻き玉子、鶏 肉、厚揚げ	白菜、きゅうり、にんじん、しそ、 しょうが、れんこん、ごぼう、干し しいたけ、こんにゃく、いんげん	白ごはん、砂糖、油、里い も、ごま油	572	736
								22.9	28.0
								18.0	21.0
12	金	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ くきわかめの中華炒め ジャージャンどうふ	牛乳、ししゃもフライ、茎わ かめ、豚肉、大豆、厚揚 げ、赤みそ	もやし、にら、にんじん、しょう が、にんにく、たまねぎ、干しし いたけ、たけのこ、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、片栗 粉、ごま油	645	807
								26.3	30.9
								23.8	28.1
15	月	麦ごはん	牛乳	のみどん 根菜みそ汁	牛乳、豚肉、うす揚げ、み そ	たまねぎ、にんじん、みつば、ゆ ず、ごぼう、大根、ねぎ	麦ごはん、砂糖、丸いも、 片栗粉	568	739
								23.9	29.7
								15.5	17.9
16	火	白ごはん	牛乳	ふくらぎと大豆のピリ辛あえ あさりの五目スープ	牛乳、大豆、ふくらぎ、あさ り、木綿豆腐	にんにく、たまねぎ、にんじん、 もやし、チンゲンサイ	白ごはん、片栗粉、油、砂 糖	649	840
								28.2	34.9
								24.0	29.0
17	水	ミルク ロール	牛乳	鶏肉のから揚げ れんこんのごま甘酢和え かぼちゃのポタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生 クリーム	にんにく、しょうが、れんこん、に んじん、キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	ミルクロール、片栗粉、米 粉、油、砂糖、白すりごま、 じゃがいも、バター	662	791
								28.1	33.0
								25.4	30.2
18	木	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め 卵入りワンタンスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、わか め、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、にんにく、しょうが、え のきたけ、白菜、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、ワンタン	570	736
								26.2	32.3
								16.9	19.9
19	金	白ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き 大豆の確煮 けんちん汁	牛乳、さば、みそ、ひじき、 大豆、鶏肉、木綿豆腐	しょうが、ねぎ、にんじん、いん げん、大根、こんにゃく、小松菜	白ごはん、砂糖、ごま油、 油	583	748
								26.4	32.4
								20.8	24.5
22	月	白ごはん	牛乳	とうふバーグのソースからめ じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	牛乳、とうふハンバーグ、 さつま揚げ、鶏肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、大 根、ねぎ	白ごはん、砂糖、片栗粉、 油、じゃがいも、ごま油	571	729
								21.5	25.7
								15.4	17.2
↓ 23日(火)はセレクトクリスマスケーキの献立です ↓									
23	火	バター 麦ごはん	牛乳	チキンコンソメピラフ 源助大根のポトフ いちごケーキまたはチョコケーキ	牛乳、鶏肉、ポークウイ ナー	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、エリンギ、とうもろこし、 ピーマン、源助大根、キャベツ、 ブロッコリー	バター麦ごはん、油、いち ごケーキまたはチョコケ ーキ	623	784
								21.6	26.3
								21.3	23.7
								セレクト給食	

今月の平均食糧相当量 小学校1.9g 中学校2.5g

【お知らせ】㊦は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel41-5211)までご連絡ください。

12月22日

冬至(とうじ)

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると脳の血管の病気を、かぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

かぜに  
負けぬ!

丈夫な体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温める寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。