



# 12月 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と行い、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と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てたり、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？



せっけんを使ってていね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と洗いましょう。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、しっかりと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



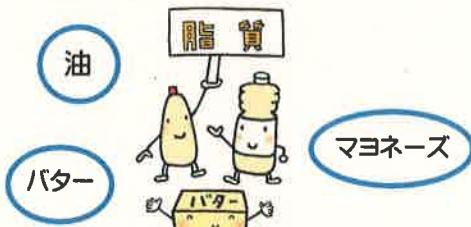
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

### 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サイズ)	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(しっかりと加熱する。)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、ゆず果汁をかけばできあがり。



給食メニュー  
の紹介！



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものとなる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもととなる	1食当たり栄養価			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	行重食等
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
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、車麩	572	737	28.2	34.5
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
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
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
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
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
10	水	ミルク長 コッペ	牛乳	ワ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、ポークワインナー、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	ミルク長コッペ、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
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
12	金	白ごはん	牛乳	ししやもフライ くきわかめの中華炒め ジャージャンどうふ	牛乳、ししやもフライ、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
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
16	火	白ごはん	牛乳	ふくらぎと大豆のビリ辛あえ 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
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、白いりごま、じゃがいも、バター	662	791	28.1	33.0
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
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
22	月	白ごはん	牛乳	とうふバーグのソースからめ じやかいものきんぴら 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
23	火	バター 麦ごはん	牛乳	チキンコンソメピラフ 源助大根のボトフ いちごケーキまたはチョコケーキ	牛乳、鶏肉、ポークワイン	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
								セレクト給食		21.3	23.7

↓ 23日(火)はセレクトクリスマススケーキの献立です ↓

今月の平均食塩相当量 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、食品名はアレルゲン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や、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に負けないともいわれています。

かぜに  
負けない

丈夫な体づくりのための食事

