



給食献立表



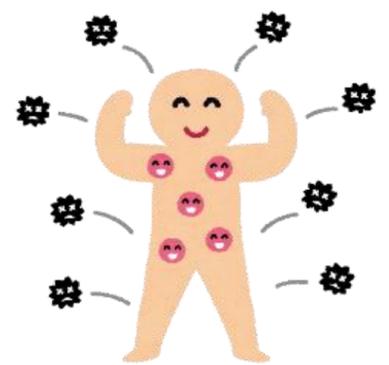
令和6年 12月

石川県立盲学校

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
ご飯 はす蒸し さつまいもとりんごのレモン煮 冬野菜すまし汁 リクエスト 郷土料理 加賀野菜	さばそぼろずし(京都) せんべい汁 (青森) リクエスト せんべいは自分で割って 汁に入れてください	ご飯 具たくさん卵焼き 野菜炒め 豚肉と源助大根の煮物 加賀野菜	ご飯 うま塩肉じゃが 野菜の塩昆布和え なんと汁(白みそ仕立)	パン ポテトグラタン 冬野菜のスープ煮 キャロット&オレンジゼリー
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ご飯 ミートローフ 付) 人参グラッセ スパゲティサラダ 豆腐のスープ	中島菜飯 能登野菜 さつまいものシチュー 加賀野菜 大根じゃこサラダ	キーマカレー ツナひじきサラダ みかん	ご飯 竹輪の磯辺揚げ チーズ入かぼちゃサラダ のっぺい汁	ミルクロール カリーブルスト ザワークラウト風 ドイツのじゃが芋スープ ドイツ
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
ご飯 魚の石垣焼き(あじ) 青のりポテトビーンズ 高野豆腐の五目煮	ハントライス (金沢) ベーコンと白菜のスープ クリスマスデザート クリスマス献立	味噌煮込みうどん風(愛知) 大根の梅サラダ ミニ肉まん	ご飯 冬至献立 魚のゆずみそ焼き(がんど) 付) 磯和え かぼちゃのいところ煮 なめこのみそ汁	シュガートースト ポトフ風 レモン風味サラダ
23 (月)	<div data-bbox="483 1231 630 1409"></div> <h2 style="color: red;">21日(土)は「冬至」です</h2> <p>冬至は一年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。 この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、 ゆず湯に入ったりするとかぜを引かないといわれています。</p> <p>*牛乳は毎日つきます。 *都合により献立を変更することがあります。</p> <div data-bbox="1659 1350 1984 1676"></div>			
ご飯 かにたま甘酢あん 春雨のマヨネーズ和え もずく汁				

寒さに負けない体をつくろう!

冬になり寒くなってくると、毎年かぜやインフルエンザなどの流行が心配されます。
 かぜを予防するには、原因となる菌やウイルスなどの**病原体を体に入れない**(手洗い、うがい、マスク、換気など)のほか、病原体に対する**体の抵抗力を高める**ことが大切です。



体の抵抗力を高めるポイント

①適度な運動

ただし、激しすぎる運動は、逆に抵抗力が低下してしまいます。



②十分な睡眠・休養

早寝早起きを心がけましょう。



③バランスのとれた食事

栄養不足や偏りがあると、体の抵抗力が低下してしまいます。

五大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)

をバランスよくとりましょう。

朝・昼・夕の3食を、なるべく**主食・主菜・副菜**

をそろえると、バランスをとりやすくなります。



ヨーグルトや発酵食品などに含まれる乳酸菌も、腸の免疫細胞を活性化して、体の抵抗力を高めてくれます。

YOGURT

