

12月

# 給食だより



R7年12月号  
珠洲市学校給食  
三崎共同調理場

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養と睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。



今月の給食目標

## 冬の食生活について考えよう

風邪予防に とりたいたい栄養素と食べ物

強い抗酸化作用で体を守る



丈夫な体をつくる



### かぜ予防のポイント

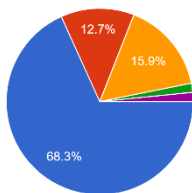


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## リクエスト給食&アンケート結果

三崎中学校、みさき小学校、蛸島小学校のリクエスト給食アンケート、ご協力ありがとうございました。卒業生のリクエストは必ず年度内に入ります。日付が書いてある献立は給食で提供されます！

③毎日の給食は、おいしいですか？  
63件の回答



- とってもおいしい！ 68.3%
- おいしい 12.7%
- たまに嫌いなものがあるが、おいしい 15.9%
- ふつう 1.6%
- たまに嫌いなものがあるが、おいしくない 1.6%
- おいしくない 0%

「毎日の給食はおいしいですか？」のアンケートに、全体の約8割以上の児童生徒が「おいしい」と答えてくれました。これからもそう感じてもらえるような給食を作るため、頑張ります。



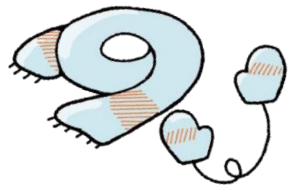
アンケート結果

## リクエストランキング

順位	内容	票数	日程	最上級性 リクエスト
1	揚げパン (きなこ・ココア)	13	11/7	○
2	カレーライス	7	12/12	
3	からあげ	5		
3	ぎょうざ	5	12/23	
3	揚げぎょうざ	5	12/23	
3	パン	5	11/12	○
4	フルーツポンチ	3	12/12	
4	ラーメン	3	11/14	
5	プリン	2	12/2	○
5	カレーうどん	2	△	
5	チーズ納豆	2	12/16	
5	フルーツサンド	2		
5	牛丼	2	12/18	
5	パスタ	2	12/2	○
5	味噌汁・おつゆ	2	12/1	○
	オムライス	1	10/31	○
	シーフードピラフ	1	12/24	○
	フルーツヨーグルト	1		○
	ポテトサラダ	1		○
	酢の物	1	12/5	○
	団子	1	12/9	○
	ウインナー	1	12/22	
	うどん・卵うどん	1	12/19	
	おでん	1	12/16	
	ガパオライス	1	12/15	
	カツカレー	1	△	
	きんぴら	1	12/1	
	ごまからめ	1	12/11	
	コロケ	1	12/8	
	コンソメスープ	1	12/2	
	にくまん	1		
	バナナ	1		
	やきそば	1		
	リンゴ	1	12/18	
	わかめごはん	1	12/19	
	信田煮	1	12/4	
	親子丼	1	12/3	
	筑前煮	1	12/9	
	みかん	1	12/3	
	そうめん	3	×	
	ショートケーキ	2	×	
	パンケーキ	2	×	
	ピザ	2	×	
	骨付き肉	2	×	
	あまおう	1	×	
	いちご	1	×	
	じゃがバター	1	×	
	スイカ	1	×	
	ステーキ	1	×	
	なんこつ	1	×	
	ぶどう	1	×	
	ミカンジュース	1	×	
	塩ラーメン	1	×	
	豚骨醤油ラーメン	1	×	
	冷凍みかん	1	×	

12月

よていこんだて



月 1日	火 2日	水 3日 みかんの日	木 4日	金 5日 あえのこと給食
ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	クロワッサン ミートスパゲティ コンソメスープ プリン	親子丼 たくあん和え物 冬野菜のかす汁 みかん	ごはん しのだ煮 きゃべつのごま和え えのきのみそ汁 ナッツとサカナ	黒豆ごはん 魚の照り焼き風 揚げ入り大根なます お麴のすまし汁
工 655.0 kcal 夕 29.5 g 脂 17.5 g 塩 17.5 g	工 750.0 kcal 夕 26.9 g 脂 36.0 g 塩 36.0 g	工 721.0 kcal 夕 30.6 g 脂 18.4 g 塩 18.4 g	工 671.0 kcal 夕 24.1 g 脂 23.5 g 塩 23.5 g	工 651.0 kcal 夕 30.2 g 脂 23.1 g 塩 23.1 g
8日	9日	10日 ノーベル賞授賞式	11日	12日
ごはん 野菜コロッケ ひじきのゴマヨサダ ねぎと豆腐のみそ汁	ごはん ちくぜん煮 たっぷりとり野菜汁 みたらし団子	ごはん ビフ・リユードベリ (牛肉と野菜の炒め物) コーン入り粉ふきいも レンズ豆のスープ	ごはん 鶏肉のごまがらめ 小松菜の和え物 わかめの味噌汁	カレーライス フルーツポンチ ふくしん漬け
工 708.0 kcal 夕 24.3 g 脂 24.6 g 塩 24.6 g	工 727.0 kcal 夕 30.3 g 脂 16.1 g 塩 16.1 g	工 742.0 kcal 夕 30.4 g 脂 18.8 g 塩 18.8 g	工 708.0 kcal 夕 27.2 g 脂 23.0 g 塩 23.0 g	工 748.0 kcal 夕 24.2 g 脂 17.9 g 塩 17.9 g
15日	16日	17日	18日	19日
ガパオライス コールスローサラダ 卵スープ	ごはん チーズ納豆 おでん	ごはん 魚のみそマヨ焼き あいませ(石川県) けんちん汁	牛丼 たくあん 小松菜のみそ汁 りんご	わかめごはん あっさり漬け 具だくさんうどん
工 706.0 kcal 夕 32.7 g 脂 20.0 g 塩 20.0 g	工 689.0 kcal 夕 28.3 g 脂 17.3 g 塩 17.3 g	工 666.0 kcal 夕 34.2 g 脂 18.7 g 塩 18.7 g	工 641.0 kcal 夕 26.4 g 脂 17.3 g 塩 16.3 g	工 640.0 kcal 夕 22.3 g 脂 14.1 g 塩 14.1 g
22日 冬至	23日	24日 クリスマス給食	25日	26日
ごはん ポイルウィンナー 切干大根のソムタムサラダ かぼちゃのシチュー	ごはん 揚げぎょうざ 糸こんにゃくチエ スンドゥブ風スープ	シーフードピラフ フレンチサラダ 冬野菜のコンソメスープ ブッシュ・ド・ノエル	小学生の基礎平均値	今月の平均値
工 835.0 kcal 夕 27.2 g 脂 34.2 g 塩 34.2 g	工 705.0 kcal 夕 24.1 g 脂 25.6 g 塩 25.6 g	工 691.0 kcal 夕 30.3 g 脂 17.8 g 塩 17.8 g	工 703.0 kcal 夕 28.0 g 脂 21.3 g 塩 21.3 g	工 650.0 kcal 夕 24.0 g 脂 18.5 g 塩 18.5 g

## もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくるとかんがえられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



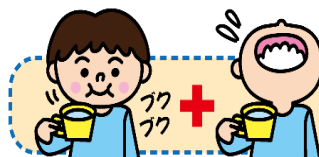
きんかん



ぎんなん



うどん  
(うどん)



手洗いは感染症予防の基本です！

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう効果的！



としこ 年越しそば



年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。