



# 給食だより

辰口学校給食センター

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



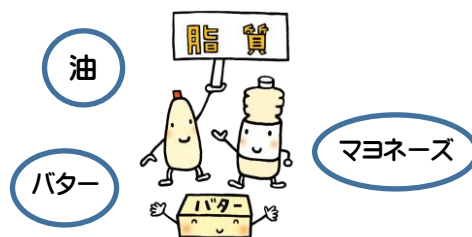
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

### 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。

## のみどんのつくいかた

#### ◇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×100)…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！



令和7年

12月

## 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	月	牛乳 白飯 ハンバーグのおろしソースかけ 小松菜とうす揚げのおひたし かぶのスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ うす揚げ 鶏肉	大根 にんじん 小松菜 白菜 かぶ ブロッコリー えのきたけ	白飯 三温糖 ごま 油	773	31.7	23.8
2	火	牛乳 ソースカツ丼 たくあんと野菜添え 鶏ごぼう汁	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	小松菜 キャベツ たくあん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖	785	35.2	23.3
3	水	牛乳 白飯 赤魚のみそだれ マヨネーズきんぴら かす汁	牛乳 赤魚 赤みそ さつま揚げ ひじき 鶏肉 うす揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 三温糖 ごま でんぶん 油 マヨネーズ 里いも	767	34.5	19.9
4	木	牛乳 ミルクロール ブルーベリージャム 鶏肉のガーリックステーキ ブロッコリーのソテー さつまいものクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく キャベツ にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ チンゲンサイ	ミルクロール ブルーベリージャム オリーブ油 油 さつまいも 米粉 バター	758	29.4	30.2
5	金	牛乳 白飯 のりふりかけ 大豆と小魚のごまからめ うずら卵入りおでん	牛乳 のりふりかけ 大豆 かえり煮干し 豚肉 厚揚げ ちくわ うずら卵	枝豆 コーン 大根 にんじん	白飯 でんぶん 油 三温糖 水あめ ごま 黒砂糖 じゃがいも	841	36.5	26.0
8	月	牛乳 白飯 揚げギョーザ こんにゃくサラダ 塩ラーメン	牛乳 豚肉ギョーザ 豚肉	コーン キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ	白飯 油 ドレッシング 中華めん	780	23.0	22.9
9	火	牛乳 のみどん (能美丼) みそ汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 うす揚げ 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	ゆず果汁 玉ねぎ にんじん みつば 大根 えのきたけ 小松菜	白飯 三温糖 丸いも 米粉	774	35.7	19.1
10	水	牛乳 白飯 鮭のカレー焼き キャベツの昆布漬け 筑前煮	牛乳 鮭 塩昆布 鶏肉 さつま揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ 枝豆	白飯 オリーブ油 三温糖 ごま 油 里いも ごま油	747	37.9	16.8
11	木	牛乳 米粉パン チリコンカン 野菜のスープ煮 キャンディチーズ	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ パセリ	米粉パン 油 じゃがいも	751	40.3	28.8
12	金	牛乳 玄米しそご飯 だし巻き卵 はりはり漬け 根菜のごま汁 青のり小魚	牛乳 だし巻き卵 厚揚げ みそ 青のり小魚	切り干し大根 にんじん ほうれん草 大根 玉ねぎ ねぎ	玄米しそご飯 三温糖 ごま油 ごま	769	30.1	19.4
15	月	牛乳 わかめ麦ご飯 肉まん 中華和え あさり入り春雨スープ	牛乳 あさり 豚肉	もやし きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ	わかめ麦ご飯 肉まん 三温糖 ごま油 ごま 油 春雨	763	25.0	17.9
16	火	牛乳 カレーライス フルーツ白玉	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃 パナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 白玉団子	935	26.1	21.0
17	水	牛乳 白飯 あじの香味揚げ しそ和え すきやき煮	牛乳 あじ 牛肉 焼き豆腐	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しそ えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 車ふ	812	36.0	27.2
18	木	牛乳 キャロットパン 豚肉のマスタード焼き れんこんのごまドレサラダ 押し麦のスープ	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	にんにく れんこん きゅうり にんじん 白菜 しめじ	キャロットパン 三温糖 ドレッシング じゃがいも 押し麦	762	35.7	32.7
19	金	牛乳 白飯 鶏肉とさつまいものケチャップからめ コーンかきたまスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 絹豆腐 わかめ 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン コーン 小松菜	白飯 米粉 でんぶん さつまいも 油 三温糖	802	28.2	26.3
22	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ 白菜のゆず香和え ほうとう汁 <b>冬至のメニュー</b>	牛乳 子持ちししゃもフライ 豚肉 うす揚げ みそ	白菜 きゅうり にんじん ゆず果汁 大根 干しいたけ かぼちゃ ねぎ	白飯 油 三温糖 ほうとう	756	27.8	19.3
23	火	牛乳 ウインナーのトマトピラフ じゃがいものミルクスープ クリスマスセレクトデザート	牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン ピーマン トマト パセリ	ターメリックバターライス オリーブ油 じゃがいも バター 米粉 クリスマスデザート	865	23.9	26.6

23日の給食に、デザートをセレクトします。チョコケーキ、いちごケーキ、カップケーキ、  
カップデザートの4種類があります。みなさんはどのデザートを予約しましたか？  
2学期最後の給食なので、楽しく食べて今年一年を締めくくりましょう！

