

12月給食たより



2022. 12月 輪島中学校

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。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

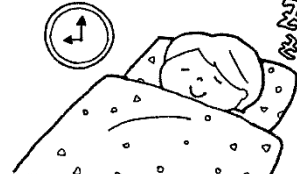
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



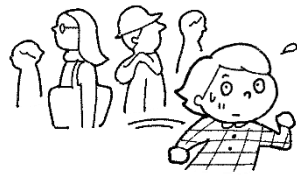
3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



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。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど

予定献立表

令和 4年12月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
12	1	木	ミルクロール,牛乳,コーンサラダ, クリームスパゲッティ, ヨーグルト	牛乳,ハム, ベーコン, ヨーグルト,	ミルクロール, スパゲッティ,油, 砂糖,バター	キャベツ,ブロッコリー, コーン,にんじん,たまねぎ しめじ,はくさい,ほうれんそう	772	28.5	24.2	3.4
	2	金	ごはん,牛乳,きょうぎ チャプチェ,わかめスープ	牛乳,きょうぎ わかめ,ベーコン	米,油,ごま油 砂糖,こんにゃく	にんにく,にんじん,しょうが, たけのこ,はくさい,えのきだけ こまつな	722	24.1	21.5	3.6
	5	月	「あえのごと給食」 小豆ごはん,牛乳,さといもの汁, さばのみそ煮,五目なます,	あずき,牛乳, みそ,かまぼこ, さば,油揚げ	米,さといも ごま,砂糖	にんじん,だいこん,ねぎ, はくさい,ほうれんそう, こまつな,ねぎ	739	31.3	24.9	4.7
	6	火	ごはん,牛乳,みそ汁 メンチカツ,れんこんサラダ,	牛乳,メンチカツ, ハム,とうふ,みそ 油揚げ	米,油,ごま,	にんじん,れんこん,きゅうり, コーン,えのきだけ, こまつな	767	27.9	22.7	3.0
	7	水	ごはん,牛乳,筑前煮,ふりかけ チーズ入りおひたし,	牛乳,鶏肉, ちくわ,チーズ うずらのたまご	米,じゃがいも, 砂糖,	だいこん,にんじん,れんこん, たけのこ,いんげん,もやし キャベツ,ほうれんそう	740	28.6	14.8	3.3
	8	木	チーズクッペ,牛乳,ツナサラダ, あんかけうどん,	牛乳,シーチキン 鶏肉,なると 油揚げ,	チーズクッペ,油, 砂糖,うどん, かたくり粉	だいこん,にんじん,しいたけ, ほうれんそう,キャベツ, ブロッコリー,	722	30.6	20.3	4.7
	9	金	カレーライス,牛乳, わかめの酢の物,	牛乳,ぶた肉, わかめ,	米,麦,じゃがいも, 砂糖,	にんじん,たまねぎ,にんにく, キャベツ,きゅうり,	832	25.6	24.9	3.4
	12	月	ちらしずし,牛乳,シューマイ すまし汁,いそか和え	牛乳,油揚げ,たまご シューマイ,とうふ, かまぼこ,のり	米,砂糖,	かんぴょう,れんこん, にんじん,ほうれんそう, こまつな,えだまめ	737	26.2	20.1	4.3
	13	火	ごはん,牛乳,とりやさい, ほろほろ和え,くだもの, ひじきのり	牛乳,鶏肉, とうふ,たまご, ちくわ,みそ	米,油 砂糖,こんにゃく	にんじん,はくさい,えのきだけ, キャベツ,ほうれんそう, みかん	703	28.9	15.1	3.6
	14	水	ごはん,牛乳,豚汁 大豆のいそ煮,はるまき	牛乳,はるまき, 油揚げ,ひじき, さつま揚げ,大豆	米,じゃがいも, 砂糖,こんにゃく	にんじん,えだまめ,ごぼう ねぎ,だいこん,	864	29.8	23.7	3.4
	15	木	キャロットパン,牛乳, ハムチーズピカタ, かぼちゃのサラダ,千切りスープ	牛乳,たまご, ベーコン	キャロットパン, じゃがいも,	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ, えのきだけ,えだまめ,	727	29.4	25.5	3.7
	16	金	チキンカレー,牛乳, ブロッコリーサラダ,チーズ	牛乳,鶏肉, チーズ,	米,麦 じゃがいも, 油	にんじん,たまねぎ, ブロッコリー,にんにく, キャベツ,コーン	794	28.3	23.2	3.7
	19	月	ごはん,牛乳,おかか和え さといもと大根のそぼろ煮, くだもの	牛乳,豚ひき肉, 牛ひき肉,かまぼこ かつおぶし,	米,さといも, かたくり粉,砂糖, 油,こんにゃく	だいこん,にんじん,えだまめ, しょうが,ほうれんそう, もやし,はくさい,りんご	735	26.0	16.2	3.0
	20	火	ごはん,牛乳,なめこ汁 チロリアン揚げ,切千のピリ辛炒め	牛乳,ちくわ,豚肉, とうふ,みそ 粉チーズ	米,油, 砂糖,ごま	切千大根,にんじん,こまつな, なめこ,ほうれんそう	774	27.6	22.2	3.7
	21	水	ビーフライス,牛乳, はるさめスープ, コールスローサラダ	牛乳,牛肉,ハム, ベーコン,	米,むぎ,油,砂糖 はるさめ,	こまつな,にんじん,たまねぎ, しめじ,ごぼう,ほうれんそう, しいたけ,きゅうり,キャベツ	763	24.4	21.0	4.2
	22	木	食パン,牛乳,チョコクリーム ビーフシチュー, 切千のごまマヨサラダ	牛乳,ハム,牛肉	食パン, じゃがいも,	にんじん,たまねぎ, グリーンピース,切千大根, キャベツ,きゅうり	713	29.1	33.5	4.4
	23	金	「クリスマス給食」 ピビンパ,牛乳, あっさりづけ,トックスープ ポンドーナツ	牛乳,牛肉 昆布,ベーコン, たまご	米,麦,油,ごま油 トック,ドーナツ	にんじん,しょうが,豆もやし こまつな,ぜんまい,ねぎ, キャベツ,きゅうり,しいたけ はくさい,ほうれんそう	849	29.7	22.6	3.9

3学期は1月10日(火)から給食が始まります。

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。