

12月給食だより

風邪にまけない体づくりについて

気温の変化から体調を崩しやすい季節となりました。風邪の予防には日常の生活を見直すことが重要です。うがいや手洗いをする、十分な栄養と睡眠をとるなど、早めの風邪対策で冬を元気に乗り切りましょう！

風邪を予防するポイント

1日3食

主食+主菜+副菜をそろえて食べる



規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。また、免疫力を高める栄養素も食事に取り入れましょう。

水分をこまめに補給する



のどが乾燥するとウイルスや細菌が体に入りやすくなります。

たんぱく質

筋肉や血など体をつくるもとになり、基礎体力をつけ、抵抗力を高める。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ。油と一緒に調理することで吸収率が高まる。

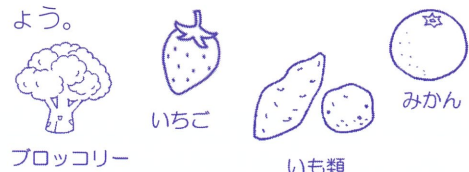


免疫力を高める

特にとりたい 栄養素

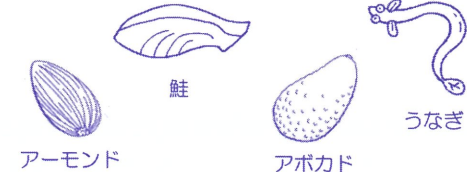
ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める。体にためることができないため毎日の食事で取り入れましょう。



ビタミンE

体がさびるのを防ぎ（抗酸化作用）、血液の流れを良くして免疫力を高める。



2022 (令和4年). 12. 1
足寄町学校給食センター

12月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
1 木	揚げパン・ココア 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、ココア	鶏肉の梅マヨネーズ焼き 鶏肉		ポトフ じゃが芋、玉葱、コーン、人参、大根	牛 乳
2 金	肉もやしあんかけ丼 精白米、豚肉、もやし、玉葱、にら、人参	春巻 春巻		千切リスープ 大根、人参、白菜	牛 乳
5 月	ごはん 精白米	から揚げ 鶏肉	レンコンの金平 ごぼう、れんこん、筍、人参	豆腐とわかめのみそ汁 木綿豆腐、わかめ	牛 乳
6 火	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	白身魚のフライ 白身魚のフライ	ラタトゥイユ 鶏肉、玉葱、人参、なす、トマト	ワンタンスープ 豚肉、ワンタン、小松菜、メンマ、長ねぎ	牛 乳
7 水	醤油ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、もやし、長ねぎ		さつまいももち さつまいももち		牛 乳
8 木	卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	和風ミートローフ 玉葱、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、麩、パン粉	ベジタブルソテー 人参、ブロッコリー、コーン、バター	ブイヨンスープ クイティオ、玉葱	牛 乳
9 金	チキンライス 精白米、鶏肉、マッシュルーム、ピーマン、玉葱、人参、バター	ポテトコロッケ ポテトコロッケ		塩ちゃんこスープ 白菜、にら、筍、長ねぎ	牛 乳
12 月	ごはん/ひじきのり 精白米/ひじきのり		変わりおひたし キャベツ、もやし	おでん 厚揚げ、うずら、竹輪、こんにゃく、昆布、大根、人参	牛 乳
13 火	背割り黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	シャウエッセン シャウエッセン		坦々スープ/黄桃 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵/黄桃	牛 乳
14 水	チーズトマたまうどん うどん、鶏肉、人参、小松菜、玉葱、長ねぎ、しめじ、トマト、鶏卵、チーズ			白玉の小豆のせ 白玉、小豆	牛 乳
15 木	食パン 食パン		スパゲティサラダ スパゲティ、キャベツ、胡瓜、もやし、ハム	南瓜のシチュー じゃが芋、南瓜、玉葱、人参、鶏肉、牛乳、バター	みかんジュース
16 金	天かすと青のりのおにぎり 精白米、天かす	肉団子 肉団子		けんちんみそ汁 木綿豆腐、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、こんにゃく、えのき	牛 乳
19 月	ごはん 精白米	さばの味噌煮 さばの味噌煮	白菜のおひたし 白菜、小松菜	若竹汁 筍、わかめ	牛 乳
20 火	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳	豆腐のお好み焼き 絹ごし豆腐、キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵、小桜えび、シュレッドチーズ		肉団子と春雨のスープ 肉団子、白菜、人参、春雨	牛 乳
21 水	肉みそなすスパゲティ スパゲティ、玉葱、人参、なす、豚肉、鶏肉、大豆			ペーコンスープ/ドライフルーツパン キャベツ、人参、ベーコン/ホットケーキ粉、ドライフルーツ、鶏卵、牛乳	牛 乳
22 木	バターライス 精白米、筍、玉葱、バター	チキンステーキ(ガーリックソース) 鶏もも肉	温野菜/シューストリングポテト 人参、ブロッコリー/シューストリングポテト	コンクリームスープ/クリスマスデザート コーンピューレ、牛乳、生クリーム、/クリスマスデザート	牛 乳
23 金	ドライカレー 精白米、豚肉、鶏肉、玉葱、人参、大豆、牛乳			ブルーベリーゼリー オタデココ、ブルーベリー、ブルーベリーゼリー	牛 乳

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります、ご了承ください。

☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。

献立のお知らせ



イエス・キリストの誕生を祝うクリスマス教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。



やってみよう!

13日：シャウエッセン

背割り黒糖パンにシャウエッセンをはさんで食べましょう。



14日：チーズトマたまうどん

チーズとトマトと卵が入ったトマたまうどんの登場です。トマトの甘味と酸味、チーズの香りを堪能下さい。スライスチーズが一人一枚あたりあります。



白玉の小豆のせ

冬至にちなんだ小豆を使用したデザートが登場です。

20日：豆腐のお好み焼き

絹ごし豆腐を主体としたお好み焼きです。ふわふわの食感を味わって!

22日：クリスマス献立

少し早いですですがクリスマス献立です。いつもより豪華で特別な給食を楽しんで下さい。



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	675kcal	25.6g	23.1g
中学生	801kcal	27.7g	27.5g
高校生	667kcal	21.1g	19.9g

(※高校生は、牛乳を除く)