

12月給食だより

かぜ予防について

寒い季節になり、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期になりました。また、今年には新型コロナウイルス感染症の心配もあり、例年以上に体調管理に気をつかわなければいけません。かぜ予防のポイントをおさえて、元気に冬を乗り越えましょう。

今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

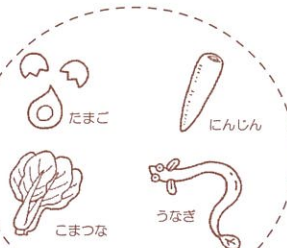
1 手洗い・うがいをする 	2 しっかり栄養をとる 	3 十分な睡眠をとる 
4 マスクをつける 	5 人ごみを避ける 	6 適度な運動をする 



体の中からかぜ予防 エース 特にとりたい栄養素 ビタミンACE




ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、3つまとめて「ビタミンACE(エース)」とも呼ばれ、かぜの原因となるウイルスなどから体を守る力(抵抗力)を強める働きがある栄養素です。冬に美味しい野菜や果物には、このビタミンACEがたくさん含まれているので、積極的にとりましょう。



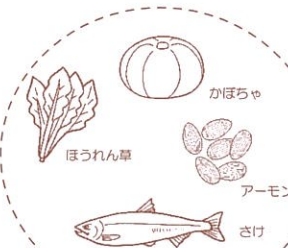
たまご
にんじん
こまつな
うなぎ

のどの粘膜を保護し、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。
(緑黄色野菜や魚、レバーなど)



白菜
キャベツ
大根
みかん

体の中に入ってきたウイルスと戦う力を強めます。
(野菜や果物)



かぼちゃ
ほうれん草
アーモンド
さけ

血液の流れをよくする働きがあります。
(ナッツ類や植物油、魚やかぼちゃなど)

ビタミンACEがたくさんとれる鍋料理がおすすめです！

2020(令和2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 火	南瓜パン 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、かぼちゃ	ヤンニョムチキン 鶏肉	キャベツの塩昆布サラダ キャベツ、塩昆布	ポテトポターージュ じゃが芋、牛乳、生クリーム、バター	牛 乳
2 水	味噌ラーメン ラーメン、メンマ、長ねぎ、ちやし、竹輪、豚肉	たご焼き たご焼き			牛 乳
3 木	たまごパン 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	鶏つくね 鶏肉、鶏卵、長ねぎ	お揚げサラダ 油揚げ、キャベツ、胡瓜	ブロッコリーとコーンのスープ コーン、ブロッコリー	牛 乳
4 金	わかめおにぎり 精白米	ほっけザンギ ほっけザンギ	キャベツのレモン和え キャベツ、胡瓜、人参	洋麩汁 小松菜、長ねぎ、麩	牛 乳
7 月	青菜ごはん 精白米	ホタテのしくれ煮 ホタテ	もやしと小松菜のごま和え 小松菜、もやし	豆腐と油揚げのみそ汁 木綿豆腐、油揚げ	牛 乳
8 火	チョコチップパン 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、チョコチップ	鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉	もずくサラダ 人参、もやし、ハム、もずく	ポトフ じゃが芋、玉葱、コーン、人参、ブロッコリー	牛 乳
9 水	バターしょうゆパスタ スパゲッティ、玉葱、えのき、しめじ、椎茸、ベーコン、バター	さつまいももち さつまいももち		わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛 乳
10 木	小豆パン 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、あずき	鱈フライ 鱈フライ	コーンサラダ キャベツ、コーン、人参、ツナ	白菜と春雨のスープ 春雨、白菜、鶏卵	牛 乳
11 金	紙豚カツカレー 精白米、じゃが芋、大豆、玉葱、豚肉		福神漬 だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	冷凍みかん 冷凍みかん	牛 乳
14 月	ごはん/味付けのり 精白米、味付けのり	肉みそおでん こんにゃく、生揚げ、大根、人参、ふき、結び昆布、豚肉、鶏肉、さつまいも、うずら	かぶの梅肉和え かぶ、胡瓜		牛 乳
15 火	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	長いも入りお好み焼き 長いも、キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵、小松菜、エビ	白菜サラダ 白菜	千切りスープ 大根、玉葱、椎茸	牛 乳
16 水	親子うどん うどん、小松菜、筍、人参、長ねぎ、鶏肉、鶏卵		冬至かぼちゃ 小豆、南瓜、白玉		牛 乳
17 木	チョコチップパン 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、チョコチップ	カレービーフン ビーフン、キャベツ、筍、玉葱、にら、人参、木耳、豚肉	ごぼうサラダ コーン、人参、ごぼう、サラダ	肉団子と野菜のスープ 人参、長ねぎ、白菜、椎茸、肉団子	牛 乳
18 金	ロコモコ丼 精白米、枝豆、キャベツ、玉葱、人参、豚肉、鶏肉、鶏卵、牛乳、生クリーム、パン粉、オムレツ、牛肉		ポテトクリームサラダ じゃが芋、生クリーム	大根のみそ汁 油揚げ、大根、人参	牛 乳
21 月	ごはん 精白米	さばのみそ煮 さばのみそ煮	五目塩きんぴら ごぼう、筍、人参、れんこん	みそけんちん汁 こんにゃく、木綿豆腐、大根、人参、長ねぎ、えのき	牛 乳
22 火	ミルクパン/ブルーベリージャム 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/ブルーベリージャム	よだれ鶏 鶏肉	さつまいものミルク煮 さつまいも、牛乳、バター	ウイナースープ キャベツ、人参、ウイナー	なし
23 水	ショートパスタのトマトソース和え スパゲッティ、トマト、人参、ベーコン、マッシュルーム			中華スープ/ヨーグルトかけ蒸し 鶏卵、長ねぎ/ホットケーキ粉、バナナ、鶏卵、牛乳、ヨーグルト	牛 乳
24 木	横割りコッパン 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	焼きそば 焼きそば、キャベツ、人参、椎茸、豚肉		ミネストローネ/黄桃 じゃが芋、ごぼう、大根、玉葱、トマト、人参、白菜、ベーコン、バター/黄桃	牛 乳
25 金	ステーキコース ライス(精白米)	黒毛和牛(サーロイン)	イタリアンポテト(じゃが芋)、ミックスベジタブル(人参、コーン、グリーンピース、バター)	コンソメスープ(玉葱、人参)、デザート(サンタのおくりもの)	牛 乳

☆見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。
☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

献立のお知らせ



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



7日：ホタテのしくれ煮

今月のほたてメニューは、「ホタテのしくれ煮」です！ほたての貝柱を生きてじっくりと煮込んでいきますよ～(´▽`)

4日：ほっけザンギ/10日：鱈フライ

ほたて無償化事業に関連して、「ほっけザンギ」と「鱈フライ」も無償で提供することが可能となりました！お魚祭りですね

11日：紙豚カツカレー/冷凍みかん

「紙カツ」という料理を知っていますか？その名の由来は、紙のように薄い肉を用いていることにあるといわれています。給食では豚肉をたたいて、紙のように薄くしたものを調理員さんが半分カットして提供します。そして初登場メニューである冷凍みかん！シャリシャリみかんをお楽しみに♪

15日：長いも入りお好み焼き

12月も引き続き、鳥羽農場さんの長いもを使用します！もちもちふわふわ食感のお好み焼きにご期待(´▽`)/

25日：ステーキコース

今月の牛肉メニューは、「ステーキコース」です。黒毛和牛のサーロインを使用します！今年最後の給食はとて豪華ですよ☆ 中皿にライス、お椀にコンソメスープ、大皿にステーキ(サイコロカット)とアルミカップ(ミックスベジタブルとイタリアンポテト)を盛りつけましょう♪

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	655kcal	25.5g	23.1g
中学生	785kcal	30.6g	27.7g
高校生	651kcal	24.0g	20.1g

(※高校生は、牛乳を除く)