

きゅうしょくだよい 12月

令和6年（2024年） 11月29日 北野台小学校 平岡小学校給食便り

いよいよ今年も残すところ1ヶ月となりました。12月（師走）は、あわただしく日が過ぎていきますが、毎日の食事がおろそかにならないように気を配り、元気に2024年を締めくくりましょう。



かぜが流行する
季節です

かぜ

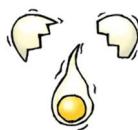
をひいて熱

が高いときは・・・

エネルギーを十分に

高い熱が続くと、食欲がなくなって体力もなくなります。食べやすいおかゆやうどんといった食事だけでは、エネルギーが足りなくなります。

卵・豆腐・牛乳などを上手に使ってエネルギーを十分に補うことが大切です。



水分と無機質が不足しないように

たくさんのかいたり、下痢・吐き気と一緒に起こしたりする場合は、体の中の水分も減ってしまいます。

また、カリウム・ナトリウムも減って血液中の無機質のバランスが崩れます。

牛乳・お茶・野菜スープ・スポーツドリンクなどで水分と無機質を摂りましょう。



良質のたんぱく質をたっぷりと

熱が高い時は、体の中のたんぱく質を健康なときの3～4倍も使ってしまいます。良質のたんぱく質（肉・魚・卵・乳製品・豆製品）を摂りましょう。

動物性たんぱく質



植物性たんぱく質



ビタミンを摂ることも忘れずに

高い熱が続き、たくさんの汗をかくときは、多くのビタミンが体から出でていきます。野菜・果物・果実ジュースなどを、積極的に摂りましょう。



『早寝・早起き・朝ごはん！』 ~目覚めシャキッ！朝ごはん~

夜寝ている間に脳の中のエネルギーはすっかりなくなっています。エネルギー切れの脳は、考えたり運動したりする力もなく、ボーッとして気力がない状態です。朝ごはんに、脳のエネルギー源を体の中に摂りいれることは大切です。

エネルギー源はごはんやパンから

エネルギー源となるブドウ糖は、ごはん・パンなどのでんぶんの多いものから摂りましょう。でんぶんはゆっくりと消化・吸収され、緩やかに血糖値を上げて長時間維持します。

たんぱく質もとりましょ

睡眠中に低下した体温を上昇させるためには、たんぱく質も必要です。卵・豆腐・納豆など手軽なもので上手に摂りましょう。

野菜も食べて バランスよく

毎日元気に過ごすためには、野菜の摂取量は1日あたり350g以上が目標です。みそ汁やサラダなどで、朝ごはんから積極的に摂りましょう。

～おすすめ朝ごはんレシピ～

野菜と豚肉の蒸しもの

季節のお野菜にアレンジしてもおいしいです



材料（1人分）

しゃぶしゃぶ用豚肉

50g

水菜

1/2束

貝割菜

1/2パック

ポン酢

作り方

- 水菜・貝割れ菜は水洗いし、よく水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 大きめの皿に1を平たく盛り、豚肉を一枚ずつ広げ、ラップをかけ電子レンジで7分加熱する。
- 豚肉に火が通ったら、ポン酢をまわしかける。

もちのピザグラタン

おもちをケチャップとソースで洋風にアレンジ。



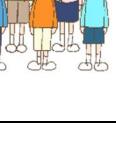
材料（1人分）

もち 2切れ

とろけるチーズ

作り方

- もちは1個を4等分に切り、グラタン皿に並べる。
- 1にケチャップとソースをかけ、チーズをのせて、オーブントースターで8分焼いて出来上がり。

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
カレーラーメン ごまポテト おうとうかん	わかめごはん みそしる とりにくのてりやき	ごはん いもだんごじる いわしの カリカリフライ なっとう	●★くろコッペパン イタリアンスープ とかちだいす コロッケ パインかんづめ	ごはん とうふのトロトロに ●ししゃもてんぷら みかん
リフラッシュ豚肉酒しようがにんにく、めやし はくさいほうねんそう、長ねぎ、かね小小麦 粉が油加一粉加一醤油加一ソース白みそ塩 黒こしょう、トマトソース、昆布から豚骨、煮干 し昆布たまねぎにんじん/じゃがいも油揚げ 油白すりごまきび砂糖塩/黄桃缶詰 /	米、おおむぎ、酒、炊き込みわかめ、 白ごま/厚揚げ、こまつな、白みそ、 赤みそ、むろあじ、昆布/鶏肉むね、 酒、しようが、小麦粉、揚げ油、醤油、 昆布、宗田/いわしのカリカリフライ、油、 きび砂糖、みりん、かたくり粉、白 ごま/	白飯/鶏肉、じゃがいも、かたくり 粉、にんじん、だいこん、ごぼう、ガ ガ油、長ねぎ、醤油、酒、塩、むろあじ、 酒、しようが、小麦粉、揚げ油、醤油、 昆布、宗田/いわしのカリカリフライ、油、 揚げ油/納豆 /	黒コッペパン/パン、じゃがいも、た まねぎ、にんじん、ホルコーン、セリ、ア ルバットマト、醤油、塩、黒こしょう、白 ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/十勝大豆 コロッケ、油、揚げ油/パン缶詰 /	白飯/豆腐（木綿）、鶏ひき肉、こまつな、長 ねぎにんじん、しようがにんにく、ガガ油、 醤油、きび砂糖、酒、塩、黒こしょう、かたくり 粉、鶏がらスープ/カットししゃも（子持ち）、 酒、小麦粉、油、揚げ油/みかん /
9日	10日	11日	12日	13日
振替休業日 	ゆであげ ミートソース フレンチポテト	★ほうれんそう ピラフ レバーいり メンチカツ いちごのデザート	●★かくしょく ワンタンスープ ●たこやきふう てんぷら チョコクリーム	ごはん けんちんじる ●いわしごまフライ いそあえ
	ハゲテ、油加一油、豚肉、たまねぎ、にん じん、大豆水煮、マッシュルーム、にんにく、ガ ガ油、小麦粉加一粉、カツオ、トマトソース、 ソラダ油、黒こしょう、ほうねんそ う、塩、醤油、パン入りメンチカツ、油、揚 げ油/いちごのデザート /	米、おおむぎ、パン、白ワニ、パン、に んじん、たまねぎ、にんにく、ホルコ ン、ソラダ油、黒こしょう、ほうねんそ う、塩、醤油、パン入りメンチカツ、油、揚 げ油/いちごのデザート /	角食（ワタ）皮豚肉ほうねんそ、もやし、長ね ぎ、ようがにんにく、ガガ油、醤油、油塩、黒こし ょう、鳥がら、豚骨煮干し昆布たまねぎにんじん/ 豆腐入りかまぼこ小麦粉卵油揚げ油、か タリーストア、赤いきび砂糖、糸かつお青のり/豆乳、卵、 卵、白ごま、黒ごま、パン油、揚げ油/こまつ ナ、はくさい、切りのり、醤油/	白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじ ん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、ガガ油、赤み そ、白みそ、むろあじ、宗田、昆布/いわし 半身（まいわし）、醤油、酒、しようが、小麦粉、 卵、白ごま、黒ごま、パン油、揚げ油/こまつ ナ、はくさい、切りのり、醤油/
16日	17日	18日	19日	20日
にくうどん かぼちゃのいとこに みかん ※冬至メニュー ※清田産干ししいたけ使用日	ビビンバ くしろさん たらザンギ ★ヨーグルトあえ	◆●かきあげどん みそしる からしあえ	●★よこわりパンズ ★オニオン ポタージュ イカバーグ りんご	カレーライス あつあげサラダ
リトめん、豚肉もも、油揚げ、にんじん、 ほうねんそ、長ねぎ、干しいたけ、 たもぎたけ、醤油、きび砂糖、 酒、本みりん、酢、唐辛子、むろあじ、 昆布/西洋かぼちゃ、あすき、きび 砂糖、塩、白玉もち/みかん/	米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、めん、サラダ油、酒、 みりん、トマトソース、にんじん、こまつな、も やし、白ごま、長ねぎ、しようが、にんにく、醤 油、きび砂糖、酢、こま油、唐辛子/鈴鹿産た らざが油、揚げ油/みかん缶詰、パン缶詰 (ビ-ズ)、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん 缶詰、ヨーグルト（全脂無糖）/	白飯、むきえびあさり、さくらえび、たまね ぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、ひじき、切干 大根、小麦粉、卵、油、揚げ油、醤油、きび砂糖、 酒、みりん、かたくり粉、むろあじ、昆布/豆 腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあ じ、昆布/焼き竹輪、ほうねんそ、もやし、 醤油、きび砂糖、からし/	横割川パンズ/パン、じゃがいも、た まねぎ、セリ、小麦粉、パン、ソラダ油、 牛乳、豆乳、スナミルチーズ、塩、白こし よう、白ワイン、鶏がらスープ/いかハシ ーク、油、揚げ油/りんご /	白飯、鶏肉黒こしょう、白いじやがいも、にん じん、たまねぎ、りんご、ようがにんにく、ガ ガ油、小麦粉加一粉、カツオ、トマトソース、 ソラダ油、醤油、油塩、黒こし、赤いき び砂糖、糸かつお青のり/豆乳、卵、 卵、白ごま、黒ごま、パン油、揚げ油/こまつ ナ、はくさい、きび砂糖ココナチ/
23日	24日	25日	12月16日に 『冬至かぼちゃ』ができます！	
しょうゆラーメン きなこポテト みかん	◆★シーフードピラフ ★しろはなまめ コロッケ きりぼしだいこんの サラダ	こんさいの スープカレー フルーツカクテル	北半球では太陽の高さが1年中で最も低くなり、 昼が最も短く夜が長い日とされています。この日を 境に昼はだんだん長くなっていきますが、寒さは厳 しくなっていきます。冬至にはかぼちゃを食べたり、 ゆず湯に入ったりする習慣があります。 かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことか ら緑黄色野菜の少ない冬に、ビタミンを多く含むか ぼちゃんを食べ、風邪などにかかるよう抵抗力を つけようとした先人の知恵です。無病息災を願って 食べられます。	
リフラッシュ、豚肉もも、めん、しようが、 にんにく、酒、サラダ油、つと、もやし、 たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほう ねんそ、くさわかめ、醤油、み りん風味、塩、黒こし、よう、鳥がら、豚 骨、昆布/じゃがいも、油、揚げ油、き なこ、きび砂糖、塩/みかん /	米、おおむぎ、パン、油、じゃがいも、ごぼう、油、 揚げ油、にんじん、だいこん、たまねぎ、りん ご、ようがにんにく、サラダ油、トマト缶 詰、醤油、塩、黒こし、加一粉、カツオ、赤 ワイン、鳥がら、煮干し、昆布/みかん缶詰、パン 缶詰(ビ-ズ)、黄桃缶詰、なし缶詰、なつ みかん缶詰、りんご（濃縮還元ゼラチン）、上白 糖、白ワイン /	白飯、豚肉、油、じゃがいも、ごぼう、油、 揚げ油、にんじん、だいこん、たまねぎ、りん ご、ようがにんにく、サラダ油、トマト缶 詰、醤油、塩、黒こし、加一粉、カツオ、赤 ワイン、鳥がら、煮干し、昆布/みかん缶詰、パン 缶詰(ビ-ズ)、黄桃缶詰、なし缶詰、なつ みかん缶詰、りんご（濃縮還元ゼラチン）、上白 糖、白ワイン /	今年は12月21日が冬至です。 ぜひご家庭でも食べてみてはいかがですか？	

《参考にしてください》

●卵 ★乳製品 ◆えび

※そば、落花生、アーモンドは使用しません。※牛乳は毎日きます。※果物は変更になる場合があります。
※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に、甲殻類が混入することがあります。