給食だより

令和８年 12月

西岡中学校・羊丘中学校

今年最後の月を迎えます。寒さで体調を崩すことが多くなる季節です。自分でも気づかないうちに体が冷えてしまいがちなので、温かい飲み物や食事で、体の中から温めましょう。自分の体は自分で健康管理をできるようにしたいですね。

旬のみかんを食べよう！



みかんは冬が旬で、この時期ビタミンA･Cの含有量が最も多くなります。
ビタミンA･Cはカゼ予防に効果的なビタミンです。みかんを食べてかぜを予防しましょう。



みかんについている白いスジには、毛細血管を強くする効果のある「ビタミンP（ポリフェノールの一種で、ビタミン様物質）」が含まれています。また、みかんをスジや袋ごと食べると、果肉だけ食べるより食物繊維が４倍も多くとれます。

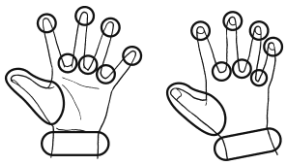
冬至かぼちゃ

冬至は１年のうちで、１番昼間が短い日です。
日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。
野菜の少なくなる冬に、保存のきくかぼちゃでビタミン補給をしていました。
今年の冬至は22日(火)です。給食では18日(金)に、「かぼちゃのいとこ煮」というメニューを提供します。かぼちゃと小豆（あずき）を煮て、白玉を加えます。
北海道産の小豆（乾燥）を水で煮ることから始める、和製スイーツです。



手洗い、うがいは続けて2回行いましょう！

手洗い、うがいは続けて２回行うと汚れが落ち効果的です。きれいに洗ったつもりでも手に汚れが残っている事があります。指先やつめ、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。
また、爪は短く切っておき、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。



愛媛の柑橘「紅まどんな」

11(金)に紅まどんなを提供予定です。紅まどんなは、愛媛県産のオリジナル品種です。皮が薄くデリケートなため、ビニールハウスや袋をかけて栽培されます。果肉もゼリーのようになめらかで果汁たっぷりで、今が旬の果物です！



<給食の献立について>

※主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になることがあります。
※ししゃも(カラフトシシャモ)の内臓や、あさり・しらす干し・ちりめんじゃこ・わかめ・昆布などの海産物全般について、小さなえび・かに・たこ等が混入している場合があります。
※揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。



12月予定献立

月	火	水	木	金
7日 ポークウインナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラダ	**8日** ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ からし和え	**9日** かぼちゃパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶	**10日** 和風そぼろごはん 味噌汁 チキンナゲット	**11日** 味噌ラーメン アメリカンドッグ(串なし) 紅まどんな
胚芽米 大麦 バター トマト缶詰 ポークウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャップ/ポテトコロッケ(カレー味)/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま	豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 片栗粉/ポークシュウマイ/ハム ほうれん草 白菜 からし	マカロニ 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 小麦粉 バター ケチャップ シュレッドチーズ トマト缶詰 中濃ソース ミックスチーズ 粉チーズ パン粉 バセリ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう 白ごま/パイン缶	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干し椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 赤みそ 油揚げ ひじき/じゃが芋 にら 白みそ 赤みそ/鉄腕ﾁｷﾝｶﾞｯﾄ	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白ごま 赤みそ 白みそ 豆板醤 ごま油 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/ポークウインナー 小麦粉 全卵 牛乳/紅まどんな
14日 とりめし 高野豆腐のフライ 磯和え	**15日** ご飯 豆腐のカレーソース ししゃものから揚げ ごま和え	**16日** 横割りバンズ ポッククリームシチュー 道産真だら塩レモンカツ コールスローサラダ スライスチーズ	**17日** かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 パイン缶	**18日** 冬至献立 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 
胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ/凍り豆腐 カレー粉 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 白ごま/小松菜 もやし もみのり	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく グリンピース りんご 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ/カラフトシシャモ(子持ち) 小麦粉 片栗粉/小松菜 白菜 白すりごま	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スキムミルク/道産真だら塩レモンカツ/キャベツ 人参 ホールコーン からし/スライスチーズ(鉄入り)	白飯 むきえび あさり 桜エビ 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 全卵 片栗粉/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/パイン缶	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ/西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん
21日 ほうれん草ピラフ ちくわチーズ詰め揚げ フルーツミックス	**22日** ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	**23日** クリスマス献立 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 大根サラダ 	**24日** 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	**25日** パスタミートソース フレンチポテト 終業式
胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン ほうれん草/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶	白玉もち 鶏肉 つと 凍り豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸/ぶり切り身 赤みそ 生姜 白ごま/大根 人参	ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク シュレッドチーズ/鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉/大根 まぐろ きゅうり 人参 白ごま ごま油	白飯 豚肉 にんにく じゃが芋 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 トマト缶詰 カレー粉/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 白みそ ごま油 白ごま	ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース 赤みそ/じゃが芋

12月の献立より「とりめし」レシピ

〈材料〉(4人分)

米	320g(約2合)
スープ(水)	※炊く分量の水
鶏むね肉、もも肉	各80g
しょうが	少々
酒	小さじ1
玉ねぎ	200g(1個)
サラダ油	適量
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2 A
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2 B
砂糖	小さじ2
塩	少々

〈作り方〉

① 鶏肉は、すりおろしたしょうが・酒につけておく。
② 玉ねぎは1㎝の角切りにする。
③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。さらに玉ねぎを入れて炒め、Bの調味料で味をととのえる。
④ ③をざるにあけ、汁と具をわけておく。
⑤ スープ(水)にAの調味料と④の煮汁を加え米を炊く。
⑥ 炊きあがったご飯に④の具を混ぜる。

※給食では鶏がらなどのスープを使用しています。



よいお年をお過ごしください

