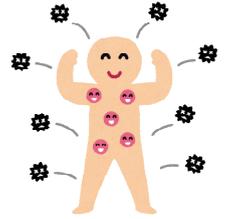


12月の給食だより

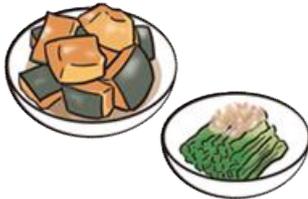
免疫力を高めよう



いよいよ寒さが一段と厳しくなり、今年も残りあとわずかとなってきました。

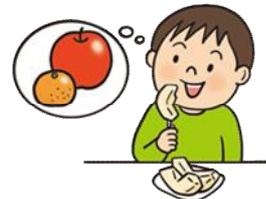
この季節は、かぜやインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。予防には、まず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして、栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

旬の野菜をたっぷり



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜には、その季節に体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!



朝食に果物を取り入れると、眠っている間に消費されるブドウ糖や、寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを補給することができます。

具たくさん味噌汁を



「味噌汁」は、バランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、いろいろな種類の具をたくさん入れて、体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また、脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

ノロウイルス食中毒に気を付けましょう!

ノロウイルスは、手指や食品を介して口から体内に入り、嘔吐・下痢等の症状を起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒は年間を通して発生しますが、11月から増加し始め、12月~1月が発生のピークになる傾向があります。

予防のためには、トイレの後や調理をする前、食事をする前等に、**石けんを使ってしっかりと手洗い**することが大切です。また、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱などの症状がある時は、必ず医療機関を受診しましょう。

インフルエンザと同様に、御家庭でも徹底するようにお願いいたします。



12月よていこんだて



牛乳200mlは、毎日つきます。
くだものは、産地の天候や仕入れの状況等によって変更
する場合があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
2 パスタシーフード トマトソース フレンチポテト	3 わかめごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き	4 根菜のスープカレー ヨーグルトあえ	5 黒コッペパン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ くだもの	6 ごはん 豆腐のトロトロ煮 しゃものピリ辛揚げ(子持ち) くだもの
パスタ えび いかに 玉ねぎ パルメザン 人参 セロリー にんにく マッシュルーム トマト パセリ バジル 小麦粉 オリーブ油 菜種油 冷凍フレンチポテト 菜種油	胚芽米 大麦 わかめ ごま 厚揚げ 小松菜 鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 ごま 菜種油	精白米 豚肉 にんにく ごぼう 人参 じゃがいも 大根 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 トマト オリーブ油 菜種油 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋菜缶 甘夏缶 ヨーグルト	黒コッペパン 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ マカエ マッシュルーム パセリ 小麦粉 卵 菜種油 パー 牛乳 チーズ スキムミルク 厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ 人参 きゅうり ごま 菜種油 パイン缶	精白米 豆腐 鶏肉 人参 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 片栗粉 カラフトしゃも(子持ち) 片栗粉 小麦粉 トウモロコシ 菜種油 みかん
9 カレーラーメン ごまポテト くだもの	10 シーフードピラフ 白花豆コロッケ 切干大根のサラダ	11 ごはん 肉じゃが 揚げえびシュウマイ おひたし	12 横割パン オニオンポタージュ 照焼いかバーグ くだもの	13 ごはん さつま汁 いわしのカリカリフライ 納豆
ラーメン 豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 白菜 メンマ にんにく 生姜 わかめ 長ねぎ ほうれん草 トマト りんご 小麦粉 菜種油 冷凍フレンチポテト 菜種油 すりごま 紅まどんな(※柑橘の果物)	胚芽米 大麦 パー パルメザン えび あさり いかに 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム 菜種油 白花豆コロッケ(白豆・じゃがいも・パー・パ ン粉・小麦粉・でんぷん) 菜種油 切干大根 ツナ水煮 人参 もやし きゅうり ごま 菜種油	精白米 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらす 生姜 さやえびかん 干椎茸 切干大根 菜種油 焼売えびシュウマイ(えび・鯛・玉ねぎ・豚肉・パ ン粉・小麦粉) 菜種油 ほうれん草 もやし 糸かつお	横割パン 玉ねぎ じゃがいも パルメザン パセリ 小麦粉 菜種油 パー 卵 牛乳 チーズ スキムミルク イカパンバーグ(いか・たらすり身・卵白 玉ねぎ・片栗粉) 菜種油 黄桃缶	精白米 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 菜種油 いわしのカリカリフライ(いわし・とうもろこし・ じゃがいも・米) 菜種油 納豆
16 肉うどん 冬至かぼちゃ くだもの ☆冬至こんだて☆	17 ピビンバ たらざんぎ フルーツカクテル	18 豚丼 味噌汁 からしあえ	19 角食 醤油ワンタンスープ たご焼き風天ぷら きなこクリーム	20 ごはん 味噌けんちん汁 にしんフライ いそあえ
うどん 豚肉 油揚げ 干椎茸 長ねぎ たまご茸 人参 ほうれん草 かぼちゃ 小豆 白玉もち みかん	胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 ごま油 人参 もやし 小松菜 ごま 銅鑪たらざんぎ(すねとうら・片栗粉・生姜・ にんにく・ごま油) 菜種油 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋菜缶 甘夏缶 りんごジュース	精白米 豚肉 小麦粉 片栗粉 菜種油 生姜 クリンピース キャベツ 油揚げ 焼竹輪 ほうれん草 もやし	角食 ワンタン 豚肉 人参 もやし ほうれん草 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 菜種油 青のり 糸かつお 豆乳 きなこと コーンスターチ パー	精白米 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 菜種油 道産にしんフライ(にしん・小麦粉・パン粉・片 栗粉) 菜種油 小松菜 もやし 切りのり
23 しょうゆラーメン きなこポテト くだもの	24 ほうれんそうピラフ メンチカツ いちごデザート	25 チキンカレーライス コールスローサラダ 《終業式》	《食材についてのお知らせ》 3日(火)・9日(月)に使用する わかめ と、2日 (月)・10日(火)に使用する あさり に、まれに小さな えび・かに に等が混入している可能性があります。 また、13日(金)の『 いわしのカリカリフライ 』は、 魚卵 は取り除いて処理をしていますが、まれに残 存する可能性があります。御了承ください。	
ラーメン 豚肉 つと もやし 玉ねぎ 人参 メンマ にんにく 茗荷わかめ 生姜 長ねぎ ほうれん草 菜種油 冷凍フレンチポテト 菜種油 きなこ みかん	胚芽米 大麦 パー ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ パルメザン 菜種油 レバー入りメンチカツ(牛肉・豚肉・豚肉・玉 ねぎ・片栗粉・パン粉) 菜種油 いちごデザート(いちご・カカオ粉)	精白米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 セロリー 生姜 りんご 小麦粉 にんにく クリンピース 菜種油 キャベツ 人参 コーン 菜種油		

12月21日は とうじ 冬至 です

冬至は、1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至には「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る習慣があります。これは、**風邪をひかずに寒い冬を無事に過ごすことができるように**…という願いが込められています。

この冬至にちなんだ献立を、ひとあし早く**16日(月)**に提供します。「冬至かぼちゃ」は、小豆で作ったお汁粉の中にかぼちゃと白玉もちを入れたものです。

かぼちゃをおいしく食べて、冬を元気に過ごしてほしいと思います。



給食レシピ紹介

厚揚げサラダ

【材料】(4人分)

- 厚揚げ…120g(1丁)
- 生姜 …少々(小さじ1)
- しょうゆ…小さじ1
- 酒 …小さじ1/2
- 小麦粉 …大さじ1
- 片栗粉 …小さじ1
- 揚げ油 …適量
- キャベツ…100g(葉2枚)
- きゅうり…40g(1/3本)
- 人参 …20g(1/5本)

【作り方】

- ①厚揚げは1cmの角切りにし、生姜はすりおろしておく。
- ②厚揚げにAの下味をつけ、小麦粉と片栗粉を合わせた粉をまぶして油で揚げる。
- ③キャベツと人参は千切り、きゅうりは輪切りにして、サッとゆでてから水で冷まし、水気を切っておく。
- ④Bの調味料を合わせてドレッシングを作り、②・③・白ごまと和えて出来上がり!

- しょうゆ…大さじ2/3
- 砂糖 …小さじ1
- 酢 …大さじ1/2
- こしょう…少々
- ごま油 …少々

白ごま …小さじ2



12月5日(木)の献立より、厚揚げを使ったボリュームのあるサラダです。たっぷりの野菜で、免疫力も上がります!