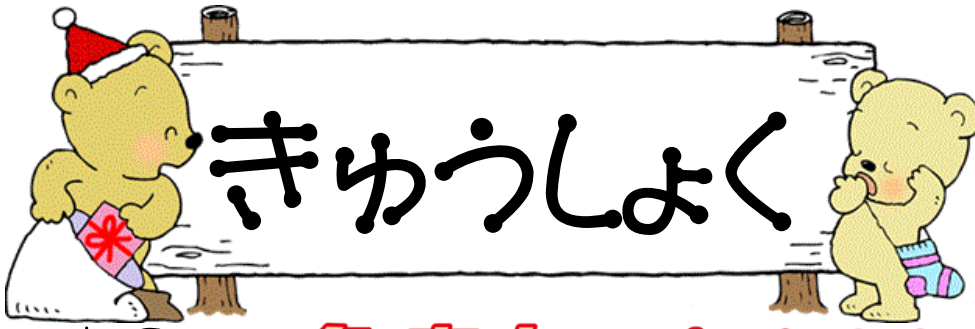




12月



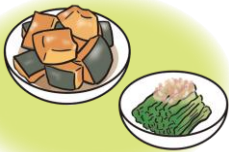
免疫力を高めよう!



朝夕と冷え込むようになり、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が始まっています。
予防には、手洗いやうがい、病原体やウイルスなどが体の中に入らないようにすることが第一です。
さらに、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、十分な休養や睡眠をとって、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めることも大切です。

こんな食べ方で 免疫力 UP!

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。

朝に果物を!



寒さなど、体のストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。



具だくさんの みそ汁で!

みそ汁は、バランスのとれた食事への近道です。塩分のとりすぎに気を付けながら具だくさんにして、体を温めましょう。

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。

「食育フォーラム 2024.12」(健学社) 参考

給食レシピ

かぼちゃのいとこ煮

冬至です!



12月22日(月)は、冬至です。

1年で一番夜が長い日です。

日本では、この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入り、健康を願う行事が伝えられています。

給食でも、「かぼちゃのいとこ煮」(冬至かぼちゃ)で、健康を祈願します。

材 料 (4人分)

かぼちゃ	180g	水	300mL
小豆(乾燥)	60g	塩	少々
きび砂糖	50g	白玉餅	150g

作り方

- 1 かぼちゃは2cmの角切りにする。
- 2 小豆は洗ってから、重さの4~5倍の水を加え、強火で煮る。沸騰したら湯を捨て、分量の水を入れて煮る。
- 3 煮立ったら、差し水をしながら軟らかくなるまで煮て、砂糖の1/2量を入れさらに少し煮る。
- 4 3にかぼちゃを入れて煮、8割程度軟らかくなったら残りの砂糖と塩を加える。
- 5 白玉餅を入れて温める。

*白玉餅のかわりに、餅を使ってもおいしいです。

12月予定献立

*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
1日 味噌バターコーンラーメン チーズポテト 果物	2日 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え	3日 ごはん 豆腐の中華煮（えび入り） ししゃものから揚げ ナムル	4日 ロールパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ 果物	5日 和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え
ゆでラーメン/豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、白ごま、味噌、醤油、ごま油、もやし、メンマ、菜種油、ほうれん草、長ねぎ、バター、ホールコーン/じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/みかん	胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干し椎茸、グリーンピース、菜種油、醤油/高野豆腐、醤油、小麦粉、白ごま、鶏卵、パン粉、菜種油/小松菜、もやし、のり、醤油	ごはん/豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たまご茸、干し椎茸、きくらげ、生姜、にんにく、菜種油、醤油、ごま油、片栗粉/子持ちカブトししゃも、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油/ハム、小松菜、もやし、人参、醤油、ごま油、白ごま	パン/マカロニ、豚挽肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、和り、菜種油、小麦粉、バター、チーズ、トマト缶、醤油、パン粉、パセリ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、菜種油、醤油、白ごま/パイン缶	ごはん/鶏挽肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき、菜種油/大根、油揚げ、味噌/ハム、ほうれん草、白菜、醤油
8日 パスタシーフードトマトソース 青のりポテト	9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	10日 ごはん 肉じゃが 揚げぎょうざ おひたし	11日 黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	12日 味噌かつ丼 けんちん汁 果物
ゆでパスタ/ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶、醤油/ホト（じゃが芋、植物油脂）、青のり、菜種油 	胚芽米、大麦、バター、トマトジュース、ウイナー（豚肉、水あめ）、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、菜種油/30g（じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、醤油、植物油脂、生乳、小麦粉、パン粉）、菜種油/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、菜種油、醤油	ごはん/豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、白滝、人参、切り干し大根、さやいんげん、たまご茸、干し椎茸、生姜、菜種油、醤油、味噌/ギョウザ（豚肉、豚バタ、キャベツ、玉ねぎ、葉ねぎ、にら、にんにく、生姜、人参、椎茸、大豆、ごま油、醤油、小麦粉）、菜種油/小松菜、白菜、糸かつお、醤油	パン/ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/ナゲット（鶏肉、大豆、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、コーンフラワー、でん粉、コーンリッス、クラッカー粉、植物油脂）、菜種油/小松菜、もやし、人参、醤油、味噌、白すりごま	ごはん/豚肉、小麦粉、鶏卵、パン粉、菜種油、味噌、醤油、ごま油、白ごま/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、菜種油、醤油/みかん 
15日 しょうゆラーメン アメリカンドッグ 果物	16日 豆腐入りカレーピラフ たらフライ フルーツサワー	17日 豚ミックス丼 味噌汁 果物	18日 ロールパン コーンクリームスープ ほっけのオートミールフライ 果物	19日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え
ラーメン/豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、菜種油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ/ウイナー（豚肉、水あめ）、小麦粉、ベークパウダー、鶏卵、牛乳、菜種油/りんご	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、醤油、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、菜種油/フライ（すけとうだら、パン粉、小麦粉、植物油脂、コーン粉、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー）、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト	ごはん/豚肉、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ人参、ピーマン、白ごま/白菜、油揚げ、味噌/オレンジ（紅まどんなの予定）	パン/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、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ほっけ、小麦粉、鶏卵、オートミール、パン粉、菜種油/パイン缶	ごはん/豆腐、鶏挽肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、菜種油、醤油、片栗粉/玉子（玉ねぎ、いとよりだい、えび、豚脂、パン粉、大豆、醤油、魚介だし、小麦粉）、菜種油/ほうれん草、もやし、白すりごま、醤油
22日 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 （冬至かぼちゃ） 果物	23日 わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ/黒焼きソース	24日 ごはん 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	25日 ツイストパン ベーコンシチュー フライドチキン 果物	
ゆでうどん/豚肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸、たまご茸、醤油/かぼちゃ、小豆、白玉もち/みかん 	胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、菜種油、味噌/ハンバーグ（牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、鶏卵、牛乳）、醤油、片栗粉	ごはん/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、にんにく、菜種油、トマト缶、醤油/あさり、生姜、醤油、スパゲティ、きゅうり、人参、菜種油、味噌、ごま油、白ごま	パン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉/バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、片栗粉、菜種油/黄桃缶	

🍊🍊 紅まどんな 🍊🍊

17日（水）の果物は、「紅まどんな」というオレンジを提供する予定です。

平成2年に「^{なんこう}南香」と「^{あまくさ}天草」というオレンジを合わせて作られ、平成17年に品種登録されました。

この名を付けることができるのは、愛媛県産のものだけです。ゼリーのようなぷるぷるした果肉と、際立つ甘さが特徴で、「樹になるゼリー」ともよばれています。

- ★献立名の下には、使用している主な食材を記載しています。
- ★調味料は、基本的に、味噌、醤油を記載しています。
- ★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、豚骨、鶏がらスープ（液体）、豚骨スープ（液体）を使用しています。
- ★果物は、入荷状況により変更になることもあります。
- ☆ししゃもやしらす干し、わかめ等の海産物には、甲殻類が混入している場合があります。

※使用食材等について、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。