



# 給食だより 12月

令和元年11月28日(木)発行 札幌市立幌東中学校



今年も残りわずかです。寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期がやってきました。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



## かぜをひいたら...



くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などの風邪の症状がでたら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給を忘れずに行いましょう。また、部屋は暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早く治すことができます。

## かぜやインフルエンザに負けない体のつくり方

|   |  |
|---|--|
| <p><b>食</b> 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>     | <p><b>休</b> 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p> |
| <p><b>手</b> 洗い・うがいをする</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ちます。</p> | <p><b>運</b> 動して体を動かす</p> <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>   |



この4つのポイントが大切です。  
かぜに負けない体を自分で作りましょう！

今年は12月22日



# 冬至



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなります。

冬至の日には「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする風習があります。どちらもかぜをひかない体にしてくれるという言い伝えがあります。

給食では、**12/18(水)**に「**かぼちゃのいとこ煮**」を提供します。

# 12月の予定献立

牛乳は毎日200mLつきます。

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金   |
|--|--|--|---|---|
| <b>2</b> <u>792kcal</u><br>ハンバーガー<br>(ケチャップソース)<br>オニオンポタージュ<br>くだもの<br>          | <b>3</b> <u>877kcal</u><br>キーマカレー<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>ヨーグルト<br>                       | <b>4</b> <u>777kcal</u><br>パスタクリームソース<br>あさりのカリッとサラダ<br>      | <b>5</b> <u>799kcal</u><br>コーンピラフ<br>はんぺんチーズフライ<br>小松菜とベーコンのサラダ<br>  | <b>6</b> <u>877kcal</u><br>ごはん<br>豆腐のオイスターソース煮<br>いわしスパイス揚げ<br>ナムル<br> |
| ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 ケチャップ<br>◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ<br>◆くだもの   | ◆精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 カレー粉 トマト缶 ケチャップ みそ<br>◆ハム ほうれん草 コーン ごま<br>◆ヨーグルト  | ◆小麦粉 ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎたけ バター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 みそ 豚骨スープ<br>◆あさり しょうが 小麦粉 かたくり粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま   | ◆胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マツタケルム パセリ<br>◆はんぺん 小麦粉 卵 チーズ パン粉<br>◆ベーコン 小松菜 もやし ごま   | ◆精白米<br>◆豆腐 豚肉 ピーマン ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく オイスターソース 片栗粉 鶏がらスープ<br>◆いわし しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉 カレー粉<br>◆ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 トウバンジャン ごま                              |
| <b>9</b> <u>882kcal</u><br>ロールパン<br>ベーコンシチュー<br>厚揚げサラダ<br>くだもの<br>                | <b>10</b> <u>837kcal</u><br>ごはん<br>けんちん汁(しょうゆ味)<br>レバー入りメンチカツ<br>(中濃ソース)<br>のりの佃煮<br> | <b>11</b> <u>821kcal</u><br>きつねうどん<br>スイートポテト<br>くだもの<br>     | <b>12</b> <u>810kcal</u><br>わかめごはん<br>豚汁<br>さんまのカレー揚げ<br>  | <b>13</b> <u>809kcal</u><br>かき揚げ丼<br>みそ汁<br>からし和え<br>                  |
| ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン<br>◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ<br>◆厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま<br>◆くだもの                                      | ◆精白米<br>◆鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ 削り節(ムロ) 昆布<br>◆牛肉 豚肉 玉ねぎ レバーでん粉 大豆たんぱく ケチャップ パン粉 小麦粉<br>◆のり ひじき 水あめ  | ◆小麦粉 油揚げ 鶏肉 つとしいたけ ねぎ たもぎたけ ほうれん草 削り節(ムロ・宗田) 昆布<br>◆さつまいも バター 牛乳 生クリーム スキムミルク<br>◆くだもの   | ◆胚芽米 大麦 わかめ ごま<br>◆豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが みそ 削り節(ムロ) 昆布<br>◆さんま カレー粉 しょうが 小麦粉 かたくり粉  | ◆精白米 えび いか あさり 桜えび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 片栗粉 削り節(ムロ・宗田)<br>◆豆腐 わかめ ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布<br>◆ちくわ 小松菜 キャベツ   |
| <b>16</b> <u>800kcal</u><br>チリドック<br>あさりのチャウダー<br>ごぼうチップサラダ<br>                 | <b>17</b> <u>882kcal</u><br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>揚げえびシュウマイ<br>おひたし<br>                  | <b>18</b> <u>756kcal</u><br>みそうどん<br>かぼちゃのいとこ煮<br>くだもの<br>  | <b>19</b> <u>880kcal</u><br>ビビンバ<br>白花豆コロケ<br>フルーツサワー<br>  | <b>20</b> <u>816kcal</u><br>ごはん<br>カレー肉じゃが<br>ししゃものから揚げ<br>磯和え<br>   |
| ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 豚肉 水あめ ケチャップ トマトピューレ 玉ねぎ<br>◆あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ<br>◆ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま                               | ◆精白米<br>◆豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 ねぎ しいたけ みそ オイスターソース ごま油 トウバンジャン 片栗粉<br>◆たら えび 玉ねぎ 片栗粉 小麦粉<br>◆小松菜 白菜 かつお節  | ◆小麦粉 鶏肉 しょうが にんにく ごま油 みそ ごま油揚げ つとしいたけ ほうれん草 ねぎ 削り節(ムロ) 昆布<br>◆かぼちゃ あずき 白玉もち<br>◆くだもの   | ◆胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ムナ ねぎ しょうが にんにく ごま油 トウバンジャン 人参 ほうれん草 もやし ごま ごま油<br>◆インゲン豆 じゃがいも バター パン粉 でん粉<br>◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト   | ◆精白米<br>◆豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しらす さやいんげん しいたけ たもぎたけ しょうが カレー粉 昆布<br>◆カラフトししゃも 小麦粉 かたくり粉<br>◆小松菜 もやし のり   |
| <b>23</b> <u>768kcal</u><br>角食(いちごジャム)<br>イタリアンスープ<br>フライドチキン<br>切り干し大根のサラダ<br> | <b>24</b> <u>839kcal</u><br>ごはん<br>白玉汁<br>鮭の焼きづけ<br>紅白なます<br>                       | <b>25</b> <u>758kcal</u><br>芦別ガタタンラーメン<br>ごまポテト<br>くだもの<br> | 給食の時間に机に敷く<br>「ランチマット」、給食当番は身につける「エプロン、三角巾、マスク」を忘れずに！<br>    ランチマット エプロン 三角巾 マスク |   |
| ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン いちごジャム<br>◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ 鶏がらスープ 鶏がら<br>◆鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 かたくり粉<br>◆切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごまみそ ごま油                              | ◆精白米<br>◆白玉もち 鶏肉 つと高野豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ しいたけ 削り節(ムロ) 昆布<br>◆さけ 小麦粉 かたくり粉 しょうが<br>◆大根 人参   | ◆小麦粉 豚肉 卵 えび いか ほたて ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 ちくわ わらび きくらげ ねぎ しょうが にんにく ごま油 片栗粉 鶏がら 豚骨 昆布 煮干し<br>◆じゃがいも ごま<br>◆くだもの                                      |   |   |

## 給食で使用する食材について

海産物は、小さな えび や かに、貝殻が混入している場合がありますので、食物アレルギーのある方は十分にご注意ください。

## 今月のくだもの(予定)

みかん  りんご   
 紅マドンナ 