

12月給食だよ!



札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校

今年も残すところあと一ヶ月となり、冬休みまであと少しです。寒さが一段と厳しさを増しています。体調を崩さないようしっかり食べて体力をつけましょう。



寒さに負けない食事をしよう!

寒さに負けないようにするには、体を温めて抵抗力をつけることです。次の事に気をつけながら食事をとりましょう。



①肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさんとしましょう。

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくし、体をじっくりと温める働きがあります。



②エネルギーを十分にとりましょう。

炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になります。脂肪は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。



③ビタミンをたっぷりとりましょう。

ビタミンAは、鼻や喉の粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンCは、ウイルスを外へ追い出す働きがあります。



④毎日朝ご飯を食べましょう。

朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓が動き出し、体の中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう。



⑤温かい食べ物・料理で体の中から温めましょう。

冬においしい野菜や魚介をつかった温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう。



食事以外でも・・・

○栄養バランスのとれた食事はもちろん、適度な運動、十分な睡眠をとって規則正しい生活を送りましょう。

○外から帰った時や、食事の前には石鹸での手洗いとうがいをしましょう。



～12月22日(水)は「冬至の日」～

冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。この日を境に太陽が出ている時間が長くなっていく為、かつては冬至を1年の始まりの日としていました。

冬至と言えば、伝統的に「ん」がつく食べ物がいいと言われています。代表的なのが、かぼちゃです。かぼちゃは別名「なんきん」とも言われ、給食でもしっかり取り入れています。このメニューは毎年登場するので、「今年もこの時期がきた!」と季節を感じる人も多いと思います。日本の行事食を堪能して欲しいですね。



12月予定献立



月	火	水	木	金
6 長崎ちゃんぽん (えび入り) おさつフリッター くだもの	7 わかめごはん さつま汁 ほっけのごまフライ 磯和え	8 4組校外学習 ご飯 肉味噌おでん ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ	9 横割りバンズ かぼちゃのグラタン たらフライ くだもの	10 スープカレー フルーツカクテル
豚肉・生姜・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲンサイ・きくらげ・ごま・鳥がら・豚骨・煮干し・長ねぎ／さつま芋・卵・牛乳・ごま	胚芽米・大麦・わかめ・ごま／豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼろ・長ねぎ・生姜／ほっけ・卵・ごま／小松菜・白菜・切りのり	ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・ウズラの卵・ひじき入りがんも・こんにゃく・人参・大根・ふき・昆布・鶏肉・ごま／加)キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・ごま・生姜・しいたけ／しらす干し・糸かつお・切りのり・ごま	ベーコン・かぼちゃ・マカロニ・玉ねぎ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鳥がら・粉チーズ・パセリ／加)すけとうだら・パン粉・ショートニング	鶏肉・じゃが芋・かぼちゃ・いんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・トマト缶・鳥がら・煮干し／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・りんごジュース
13 給食総選挙 味噌ラーメン  チーズポテト 冷凍カットパイ	14 給食総選挙 焼豚チャーハン  にしんフライ 小松菜サラダ	15 給食総選挙 ごまザンギ  ご飯 豆腐のトロトロ煮 たたききゅうり	16 給食総選挙 揚げパン (シナモン味)  アイスクリーム  イタリアンスープ あさりのスパゲティ サラダ	17 給食総選挙 カレーライス  厚揚げサラダ くだもの
豚挽肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・豆板醤・豚肉・もやし・メンマ・ほうれん草・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し／じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま／加)にしん・小麦粉・パン粉・じゃが芋でん粉／ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま	豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・鳥がら／鶏肉・生姜・にんにく・卵・ごま／きゅうり・ごま	加)牛乳・水あめ・砂糖／ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ・鶏がら／あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・鳥がら／厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま
20 肉うどん 凍み豆腐の天ぷら かぼちゃのいとこ煮  冬至献立	21 コーンピラフ ローストチキン もやしのごまサラダ いちごのデザート  クリスマス献立	22 味噌かつ丼 大豆のふわふわ汁 ひじきの煮物	23 黒コッペパン オニオンポタージュ 豆腐ナゲット 中華サラダ	24 終業式 ビビンバ 焼きフランク (チリソース) フルーツサワー お米 de バナナ スティックケーキ
豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ／凍り豆腐・卵／かぼちゃ・あずき・白玉もち	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ／鶏肉・小松菜・もやし・人参・豆板醤・ごま／加)いちご・いちご果汁・ゲル化剤	豚肉・卵・ごま／大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ／ひじき・油揚げ・人参	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら／焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵／ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま	胚芽米・大麦・豚挽肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま・豆板醤・人参・小松菜・もやし・長ねぎ／加)豚肉・粉末水あめ・貝カルシウム／みかん缶・パイン缶・梨缶・黄桃缶・なつみかん缶・ヨーグルト

★給食で使用する主な食材を載せています。調味料など省略しています。
 (／は献立の区切りです。)

★青果物の生育状況などにより、使用食材を変更する場合がありますので御承知おきください。

☆海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。