

# 給食より12月

R1.11.29 発行  
札幌市立もみじ台中学校

今年も残すところ1カ月となり、寒さも本格的になってきました。

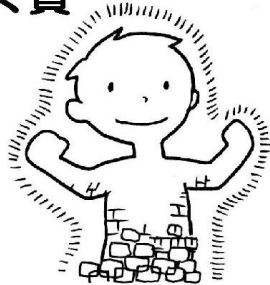
風邪をひかないよう、食事や生活リズムに気をつけましょう。

## かぜに負けない食事をしましょう

かぜの予防には、栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり食べること、適度に運動すること、十分な睡眠をとることが大切です。かぜを予防する栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事の中に上手に取り入れて、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

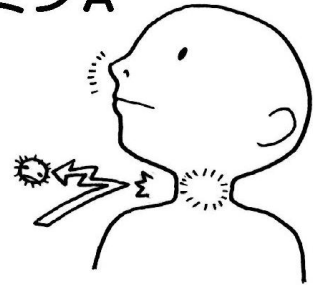
### たんぱく質

- からだをつくり、健康なからだを維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつける働きをします。
- からだを温め、寒さに対する抵抗力を強めます。



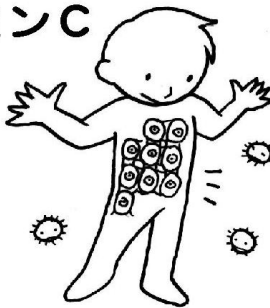
### ビタミンA

- 皮ふやのど、鼻の粘膜などを正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります。
- かぜなどの感染症に対する抵抗力がつき、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



### ビタミンC

- 寒さに対する抵抗力を強める効果があります。
- ビタミンCによって体内でつくられるコラーゲンが、細胞間をしっかりつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。



### 脂質を効果的に活用

冬の寒さに、体温を奪われないために脂質を適度にとります。



## 気をつけましょう！年末年始の食事

クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続く年末年始は、

食生活も乱れがちになります。気をつけてもらいたいポイントを紹介します。

### ★朝ごはんをぬかない

毎日決まった時間に食事をすることで、生活に良いリズムが生まれます。

ビタミンを多く含む野菜もしっかり食べましょう。

### ★油のとりすぎに注意

行事が続くと、肉料理や揚げ物などの油料理が続きがちになります。油の多い料理1品に野菜料理を2品組み合わせたり、1口食べたら野菜のおかずを2口食べるなど、工夫してみましょう。

### ★牛乳・乳製品をとる

給食がないと、牛乳や乳製品を食べる機会が減りがちです。

成長期に大切なカルシウムをしっかりとりましょう。



# 12月の予定献立

\* 牛乳は毎日つきます。  
 \* 価格や市場への入荷状況により果物に変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 \* 給食で使用している主な食材を載せています。( / は献立の区切りです。 )

札幌市立もみじ台中学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
振替休業日 	フィッシュバーガー 白菜と肉ボールのクリーム煮 キウイフルーツ 横割りパン、たら、パン粉、小麦粉、片栗粉、ソース、豚ひき肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、パン、小麦粉、バター、チーズ、スライス、牛乳、豆乳、キウイフルーツ、	ごはん じゃがいものそぼろ煮 (江別産の芋使用) いわしスパイス揚げ のりとあさりの佃煮 精白米/じゃがいも、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆、切干大根、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、いわし、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉/あさり、しょうが、のり、ひじき、水あめ、	パスタクリームソース コロコロサラダ ブルーベリーゼリー ソフトパン、パン、小松菜、玉ねぎ、たまご、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スライス、豆乳、高野豆腐、人参、さゆり、コーン、ごま、ブルーベリー、寒天、	チキンライス 豆腐ナゲット 小松菜サラダ 胚芽米、大麦、バター、トマトジュース、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、焼き豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、片栗粉、キャブ、ソース、緑豆、はるさめ、ひじき、小松菜、
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん 豆腐のオムレツソース煮 ししゃもの南蛮漬け からし和え 精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、にんにく、片栗粉/かたし、しゃも子持ち、小麦粉、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン/焼きちくわ、小松菜、キャブ、	メンチカツバーガー あさりのチャウダー 切干大根のサラダ 横割りパン、牛肉、豚肉、玉ねぎ、豚肉、片栗粉、キャブ、パン粉、小麦粉、ソース/あさり、パン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パン、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スライス、チーズ/切干大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま、	ビリカラチキン丼 味噌汁 りんご 精白米、鶏肉、しょうが、小麦粉、片栗粉、厚揚げ、人参、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/りんご、	広東麺(えび入り) アメリカンドッグ みかん ソフト麺、しょうが、にんにく、えび、いか、玉ねぎ、もやし、白菜、人参、たけのこ、マッシュルーム、きくらげ、キャブ、片栗粉/豚肉、水あめ、小麦粉、バター、卵、牛乳、キャブ、ソース/みかん、	豆腐入りカレーピラフ 南瓜コロック ヨーグルト和え 胚芽米、大麦、バター、パン、焼き豆腐、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース/南瓜、パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、米粉、小麦粉/みかん缶、パン缶、黄桃缶、なし缶、ヨーグルト、
16日	17日	18日	19日	20日
わかめごはん 白玉汁 ほっけのオートミールライ 胚芽米、大麦、わかめ、ごま、白玉、鶏肉、つと、高野豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ/ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、	かぼちゃパン ポテトグラタン あさりのスパゲティサラダ りんご かぼちゃパン、パン、玉ねぎ、じゃがいも、人参、小麦粉、バター、チーズ、スライス、牛乳、豆乳、パン粉/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま/りんご、	和風そぼろごはん 味噌汁 さばの香味焼き りんご 精白米、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、人参、ひじき、油揚げ、小松菜、えのき/さば、しょうが、にんにく、ごま、	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 紅まどんな (愛媛県産オレンジ) ソフトめん、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、かぼちゃ、あずき、白玉もち/紅まどんな、	鶏ごぼうごはん 高野豆腐のフライ おひたし みかん 胚芽米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、人参、ごま、高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉/小松菜、白菜、糸かつお、みかん、
23日	24日	25日	<h2>12月22日は冬至です</h2> <p>冬至とは、1年で1番昼が短い日のことです。冬至にかぼちゃを食べると病気にかからない、かぜにかかりにくくなると言われていました。ビタミンなどを多く含むかぼちゃを食べることで、元気に過ごせるようにという願いが込められています。給食では、19日にかぼちゃのいとこ煮が出ます。かぼちゃを食べて、寒い冬を乗り切りましょう。</p> 	
ごはん けの汁 鮭のチーズ焼き 紅まどんな (愛媛県産オレンジ) 精白米/高野豆腐、油揚げ、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、ふき、わらび/鮭、チーズ、パン、	ソフトフランスパン コーンクリームスープ ローストチキン フルーツゼリー ソフトパン、パン、コーン、玉ねぎ、人参、パン、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スライス、チーズ/鶏肉/みかん缶、パン缶、黄桃缶、りんごジュース、寒天、	ハヤシライス もやしのごまサラダ スライスパン 精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、たけのこ、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマト缶、ソース/小松菜、もやし、人参、ごま/パン缶、		