



給食費は食材料のみに
賄われています。
忘れずに納入しましょう!!

ノロウイルス^{よぼう}予防



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理の前には石鹸でしっかり手洗いをするを、家族みんなまで徹底することが大切です。

*****12月の献立説明*****

6日(木)・・・はくさいの旬は冬で、ビタミンCが豊富です。寒くなるとはくさいは葉が凍らないように、光合成で作ったでん粉を糖に変えて葉に集めます。そのため味が甘くなります。

10日(月)・・・生のきゅうりはビタミンCをこわしてしまう酵素が含まれています。お酢(ドレッシング)をかけたり、熱を通すと防げます。

18日(水)・・・小松菜は、寒くなる頃から旬の野菜です。冬に採れるので「冬菜」「雪菜」ともよばれます。体の調子を整えるビタミン(カロテン)だけではなく、野菜にはあまり含まれない、丈夫な骨や歯をつくるカシウムがたっぷりある野菜です。

21日(金)・・・冬至は、1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日です。また、冬至は太陽がよみがえる日とも考えられています。これは、冬至を過ぎると日が少しずつ長くなっていくことから、そのように言われています。

| 日 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | エネルギー (kcal) |
|-----------|---|--|--|---|-----------------|
| | | 体をつくる | 体の調子をととのえる | エネルギーのもと | |
| 3 (月) | ごはん やさいのカレースープ ハンバーグのケチャップかけ ブロッコリーともやしのおかかあえ | 牛乳 ぶたにく ベーコン きゅうりにく かつおぶし とりにく | にんじん キャベツ <u>たまねぎ</u> もやし ブロッコリー トマト コーン | <u>ごはん</u> パンこ さんおんとう | 小603 中769 |
| 4 (火) | ごはん わかめスープ カレーポテトはるまき はるさめサラダ @サキサキチーズ | 牛乳 わかめ ハム たまご @チーズ | ながねぎ あかピーマン キャベツ きゅうり | <u>ごはん</u> はるさめ こむぎこ こめあぶら さんおんとう ごま | 小644 中833 |
| 5 (水) | ソフトフランスパン コーンポタージュ フライドチキン シーザーサラダ | 牛乳 なまクリーム とりにく たまご スキムミルク | <u>たまねぎ</u> キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん コーン | ソフトフランスパン マヨネーズ こめあぶら こむぎこ ドレッシング | 小656 中791 |
| 6 (木) | ごはん かみなりじる ミートかぼちゃ はくさいのおひたし | 牛乳 あぶらあげ とうふ <u>みそ</u> かつおぶし ぶたにく | しいたけ にんじん ごぼう もやし はくさい かぼちゃ こんにゃく | <u>ごはん</u> こめあぶら さんおんとう ごまあぶら | 小634 中755 |
| 7 (金) | ポークストロガノフ かわつきポテト きゅうりとにんじんのつけもの | 牛乳 ぶたにく なまクリーム | しめじ <u>たまねぎ</u> にんにく しょうが きゅうり にんじん <u>トマト</u> | <u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら バター <u>じゃがいも</u> | 小785 中969 |
| 10 (月) | ごはん ちゅうかスープ ぎょうざ(2コ) @こざかな きゅうりともやしのナムル | 牛乳 とうふ たまご @こざかな | ながねぎ たけのこ きゅうり もやし | <u>ごはん</u> はるさめ でんぷん こむぎこ ごまあぶら | 小583 中736 |
| 11 (火) | ごはん ミネストローネ やさいもっチーズフライ ごぼうサラダ | 牛乳 チーズ ベーコン だいふくまめ だいず きんときまめ | <u>たまねぎ</u> にんじん セロリー ピーマン トマト ごぼう パセリ きゅうり にんにく | <u>ごはん</u> こめあぶら さんおんとう 加工 マヨネーズ <u>じゃがいも</u> | 小690 中832 |
| 12 (水) | おやこうどん こなごのかきあげ なまクリームあえ | 牛乳 とりにく こんぶ なると あぶらあげたまご こなご なまクリーム | にんじん ながねぎ りんご みかん もも <u>たまねぎ</u> ごぼう しゅんぎく しいたけ | うどん こめあぶら こむぎこ | 小623 中722 |
| 13 (木) | ピピンバ ひじきはるまき ももとあんにととうふのあえもの | 牛乳 ぶたにく たまご ひじき | もやし こまつな ながねぎ しょうが にんにく もも ぜんまい | <u>ごはん</u> こむぎこ こめあぶら ごま さんおんとう | 小739 中893 |
| 14 (金) | くろせんごくごはん きのこじる チキンオープン焼き きりぼしだいこん | 牛乳 あぶらあげ だいず くろせんごく ひじき とうふ とりにく | しめじ ながねぎ たもぎたけ まいたけ しめじ こんにゃく きりぼしだいこん にんじん しいたけ | <u>ごはん</u> パンこ さんおんとう こめあぶら | 小607 中734 |
| 17 (月) | ごはん きくらげとたまごのスープ チキンみそカツ だいずいそに | 牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく <u>だいず</u> たまご ひじき | きくらげ ながねぎ ピーマン にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ | <u>ごはん</u> でんぷん こめあぶら さんおんとう | 小599 中782 |
| 18 (火) | ごはん つみれじる さばみそに ごまあえ @チーズ | 牛乳 みそ すりみ こんぶ さば @チーズ | もやし ながねぎ しょうが はくさい こまつな しめじ まいたけ たもぎたけ | <u>ごはん</u> ごま さんおんとう | 小601 中764 |
| 19 (水) | コッペパン トマトとレタスのスープ フランクフルト焼き パンネサラダ | 牛乳 ぶたにく とりにく たまご すりみ | トマト きゅうり コーン ハンサムグリーンレタス リーフレタス | コッペパン ペンネ でんぷん マヨネーズ | 小600 中805 |
| 20 (木) | ごはん ちよいからみそじる いわしのうめに きんぴらごぼう | 牛乳 ベーコン <u>みそ</u> いわし ぶたにく | はくさい にんじん にら こんにゃく うめ ごぼう ながねぎ キャベツ | <u>ごはん</u> ごまあぶら さんおんとう こめあぶら ごま | 小664 中799 |
| 21 (金) | パンプキンカレー トマトオムレツ ふくしんづけ クリスマスデザート | 牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ たまご | かぼちゃ にんじん <u>たまねぎ</u> なす しょうが にんにく <u>トマト</u> だいこん ピーマン れんこん | <u>ごはん</u> こむぎこ こめあぶら さんおんとう | 小741 中899 |

*牛乳は毎日つきます。今月のお米は深川産「ななつぼし」を使用しています。

*北空知産の食材は太く斜めで表しています。都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承ください。

12月は野菜で体の中も大そうじ!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらものの多い食事が続きがちです。あぶらなどのとりすぎは太りすぎの原因になり、子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病にもつながります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ体の中も大掃除しましょう。

肉類・揚げ物1に野菜2を目安に!



あぶらが多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひと口食べたら野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

なべでたっぷりとうろ!



冬に美味しい「なべ」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

野菜は体のおそうじ屋さん



野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子を整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。

くだものも利用しよう!



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。



給食ではカレーにかぼちゃを入れました。かぼちゃはビタミンAが豊富なので、風邪の予防に効果的です。

1ヶ月の平均栄養価

| | | |
|-------|-----|---------|
| エネルギー | 小学校 | 651kcal |
| | 中学校 | 806kcal |
| たんぱく質 | 小学校 | 23.1g |
| | 中学校 | 27.8g |