

令和7年度



## 12月 納食献立表



実施予定回数18回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	月	ごはん さばの香味焼き 豚汁 ぶどうゼリー	786	33.7	12月に入り、本格的な冬をを迎えます。寒さが厳しく空気が乾燥するこの時期は、体調をくずしたり、かぜをひく人も増えてきます。感染症予防の観点からも、こまめな手洗いうがいは継続していきましょう。また、バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけて、寒さに負けない体を作りましょう。今月は、免疫力を高める食事のポイントについて取り上げます。
2	火	韓国風焼きとり丼 卵入りチゲスープ	741	32.7	
3	水	♪かみかみ給食♪ あんかけ焼きそば 大豆と小魚の変わり揚げ	802	37.3	
4	木	四川豆腐丼 ワンタンスープ オレンジ	720	29.3	
5	金	チーズミートドッグ ポトフ ツナサラダ	640	32.2	
8	月	親子丼 変わりきんぴら みそ汁	777	35.9	
9	火	ピスキュイパン レンズマメのシチュー カリカリじゃこサラダ	731	31.3	
10	水	ごはん 鰯のネギソースかけ おかか和え みそけんちん汁	729	34.2	
11	木	♪12月バースデー給食♪ スペゲッティトマトソース 飲むヨーグルト リンゴのケーキ 人参ドレッシングサラダ	803	25.2	
12	金	カレーライス わかめサラダ みかん	817	23.3	
15	月	ごまじゃこごはん すき焼き風煮 大根サラダ	734	30.4	
16	火	ツナチーズトースト ボルシチ もやしのサラダ	699	33.5	
17	水	わかめごはん 切り干し大根の卵焼き 根菜汁	718	30.3	
18	木	豚キムチ丼 春雨スープ みかん	754	28.5	
19	金	ごはん 海苔の佃煮 千草和え 大根と豚肉のベッコウ煮	715	26.7	
22	月	♪冬至給食♪ 冬至うどん 鮭とレンコンの風味揚げ りんご	728	35.7	
23	火	ごはん 煮込み風ハンバーグ チーズポテト きのこスープ	805	31.7	
24	水	♪セレクト&クリスマス給食♪ ミルクパン セレクトドリンク ロックチキン コーンサラダ トマトスープ	727	36.7	

(注) 都合により、献立を変更することがあります。食物アレルギーのある生徒は、詳細献立表を確認してください。

## 免疫力を高める食事のポイント

## ①温かい朝食で体温アップ

1日の内で最も体温の低い朝は、温かい食べ物や飲み物をとることで体温が上昇します。朝の冷えを積極的に解消することが、免疫力を高めることにつながります。

特に温かい汁物を飲むと、足先の温度が上昇するという実験の結果もあり、みそ汁やスープがおすすめです。また、白ねぎや生姜などは、体を温める効果があるので、上手に活用しましょう。



## ②野菜やくだものでビタミン補給

野菜やくだものは免疫力を高める働きがある「ビタミンA、C、E」を多く含んでいます。

また、のどや鼻など粘膜を強くする「ビタミンA」は、かぜなどのウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。



## ③たんぱく質で強い体づくり

たんぱく質は、血液や筋肉など体を作るもとになる栄養素です。体を温める作用があり、寒さに対する抵抗力を高めます。また、免疫細胞の材料となって免疫力を高めます。

魚や肉、豆・豆製品、乳製品などの食品に豊富に含まれているので、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。



## 12月22日は冬至です



冬至は、1年で昼の時間が最も短い日です。この日は、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを吃るとかぜをひきにくくなるなどの言い伝えがあるからです。冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として重宝な野菜でした。