



# 12月 給食献立表



実施予定回数16回

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	木	ブルコギ丼 牛乳 すまし汁 のり塩ビーンズ	kcal 797	g 32.1
2	金	♪かみかみ給食♪ ごはん じゃこふりかけ 牛乳 肉じゃが煮 昆布サラダ	747	28.0
5	月	小松菜チャーハン 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ 中華スープ くだもの	832	27.8
6	火	きのこそばろ丼 牛乳 石狩汁 ごまあえ くだもの	757	36.0
7	水	ピザトースト 牛乳 ポトフ フルーツヨーグルトかけ	748	29.6
8	木	ごはん のりの佃煮 牛乳 すき焼き風煮 大根サラダ	764	28.3
9	金	♪12月バースデー給食♪ チキンクリームスパゲティ 牛乳 糸寒天サラダ りんごケーキ	885	29.9
12	月	ひじきご飯 牛乳 鶏肉の塩麹焼き 田舎汁	787	32.9
13	火	冬野菜カレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ くだもの	823	22.9
14	水	ごはん 牛乳 焼き魚 豚汁 つぶつぶみかんゼリー	794	34.6
15	木	鶏ごぼうピラフ 牛乳 洋風たまご焼き 白菜とベーコンのスープ	771	29.1
16	金	ジャージャー麺 牛乳 ビーンズポテト	788	31.5
19	月	ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ おひたし みそけんちん汁	762	33.9
20	火	ピピンバ 牛乳 たまご入りチゲスープ	757	30.1
21	水	♪冬至&旬を味わう給食♪ 冬至うどん 牛乳 魚とれんこんの風味揚げ くだもの	786	34.7
22	木	♪セレクト&クリスマス給食♪ セレクトパン 牛乳 ロックチキン もみの木サラダ ジュリエンヌスープ	802	29.2

## おたより

12月に入り、本格的な冬を迎えます。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には継続していきましょう。また、バランスの良い食事、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。

### 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日の中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る食べましょう。



### 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らかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べ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。

(注) 食材料の購入や学校行事などの都合により、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、裏面の詳細献立表を確認してください。