令和6年度

実施予定回数17回

12月 給食献立表

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー	栄養量 たんぱく質
			kcal	g
2	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	732	34.1
3	火	♫かみかみ給食♫ スイートロールパン　牛乳 米粉のクリームシチュー かみかみサラダ　くだもの	711	33.4
4	水	親子丼　牛乳　変わりきんぴら　みそ汁	802	37.5
5	木	ごはん　牛乳　煮込み風ハンバーグ チーズポテト　きのこスープ	805	31.7
6	金	上海麺　牛乳　大学芋	720	24.1
9	月	ごはん　じゃこふりかけ　牛乳 肉じゃが煮　昆布サラダ	737	28.8
10	火	★ビスキュイパン　牛乳 レンズ豆のシチュー カリカリじゃこサラダ	720	31.2
11	水	ごはん　牛乳　焼き魚　★豚汁 みかんゼリー	844	30.2
12	木	♫12月バースデー給食♫ スパゲティトマトソース 飲むヨーグルト にんじんドレッシングサラダ りんごのケーキ	803	25.2
13	金	四川豆腐丼　牛乳　ワンタンスープ くだもの	720	29.3
16	月	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	738	29.0
17	火	韓国風やきとり丼　牛乳 たまご入りチゲスープ	741	32.7
18	水	ツナピザドッグ　牛乳　ポトフ コーンサラダ　くだもの	721	30.4
19	木	ひじきご飯　牛乳　鮭のさざれ焼き 田舎汁	741	37.0
20	金	♫冬至＆お話給食♫ 冬至うどん　牛乳 魚とれんこんの風味揚げ　くだもの	736	34.1
23	月	カレーライス　牛乳　こんにゃくサラダ	778	24.1
24	火	♫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	720	35.0
		平　均	751	31.0

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。

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て食べましょう。

12月21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）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。
★印は、1，2年生のリクエストメニューです。