

# 12月予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (金)		ねぎ塩豚丼	豚肉	牛乳		生姜 玉葱 にんにく 長葱 レモン果汁	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	809	28.1	23.9	2.76
		かぶのアーモンド和え			かぶ(葉) 小松菜	かぶ 長葱	きび砂糖	アーモンド				
		だまご汁	油揚げ		人参	ごぼう 大根 えのき茸 干し椎茸 まいたけ	だまご餅					
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		小魚&大豆	大豆	煮干し								
4 (月)		秋刀魚御飯	秋刀魚	牛乳		生姜	米 麦 でん粉	ごま 大豆油	804	28.5	24.5	3.23
		煮込みおでん	揚ボール 竹輪	昆布	人参	大根	きび砂糖	じゃが芋 こんにやく				
		ゆず香和え			小松菜	キャベツ 白菜 ゆず果汁						
		みかん				みかん						
		炒りアーモンド						アーモンド				
5 (火)		コッペパン		牛乳			コッペパン		716	27.8	25.7	2.24
		手作りりんごジャム				りんご レモン果汁	砂糖 はちみつ					
		ポテトのツナチーズ焼き	ひよこ豆 ツナ	牛乳 チーズ	パセリ	コーン缶	じゃが芋					
		チキンヌードルスープ	鶏肉	ひじき	小松菜 人参	玉葱 白菜	スパゲティ	サラダ油				
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
6 (水)		ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	生クリーム	861	26.3	27.1	2.18
		ごまとコーンサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	じゃが芋	バター サラダ油 ごま サラダ油				
		ナタデココポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 ナタデココ					
7 (木)		ご飯		牛乳			米 麦		757	30.2	24.1	3.01
		手作りふりかけ	かつお節	のり			きび砂糖	ごま				
		ししゃもの磯辺天ぷら		あおさ ししゃも 牛乳			小麦粉 ミックス粉	大豆油				
		もやしとハムの和え物	ハム		人参	きゅうり もやし レモン果汁	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		きんぴらごぼう	豚肉		人参	ごぼう れんこん	こんにやく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		大根のみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐			大根 長葱 ぶなしめじ						
8 (金)		揚げ麺の五目あんかけ	豚肉	牛乳	チンゲン菜	生姜 たけのこ 玉葱 白菜 もやし 干し椎茸	中華めん でん粉	ごま油 大豆油	702	27.9	24.8	2.73
		じゃが芋の味噌サラダ	みそ		人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		うずら卵とトックのキムチスープ	豆腐 うずら卵		チンゲン菜 人参	玉葱 キムチ 干し椎茸	トック	ごま油				
		あんまん					あんまん					
11 (月)		ホイコーロー丼	みそ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	805	31.0	19.0	2.94
		じゃがもち		のり			きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		にらたまスープ	豆腐 卵		にら 人参	長葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 砂糖	ごま油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		小魚&大豆	大豆	煮干し			でん粉					
12 (火)		ハムチーズトースト	ハム	牛乳 チーズ			食パン	マーガリン	807	34.6	31.0	3.24
		ポークビーンズ	大豆 いんげん豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		こんにやくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁	こんにやく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
13 (水)		ご飯		牛乳			米 麦		814	34.4	27.6	2.93
		鯖の味噌チーズ焼き	みそ 鯖	チーズ	パセリ	レモン果汁		マヨネーズ				
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉		人参 かぼちゃ さやいんげん	生姜 玉葱	でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		のっぺい汁	厚揚げ		チンゲン菜 人参	長葱	里芋 でん粉 こんにやく					
14 (木)		赤飯	小豆	牛乳			米 もち米	ごま	811	30.8	24.7	2.94
		鶏のから揚げネギダレかけ	鶏肉			生姜 にんにく 長葱	米粉 でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油				
		ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖					
		お祝いすまし汁	豆腐 なんと	わかめ	小松菜 人参	長葱 えのき茸						
		フルーツカクテルゼリー				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 カクテルゼ リー					
15 (金)		スパゲティナポリタン	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	746	28.5	26.7	3.00
		レンズ豆とうずら卵のスープ	レンズ豆 うずら卵		かぶ(葉) 人参	かぶ キャベツ						
		アップルパイ				りんご りんご缶 レモン果汁	砂糖 パイシート					

本日は創立70周年記念  
献立になります。

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
18 (月)		きんぴら御飯	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	785	35.4	16.7	2.64
		マスのゆうあん焼き	マス			ゆず果汁	砂糖					
		キャベツと小松菜のおひたし			小松菜 人参	キャベツ						
		なめこ汁	みそ 豆腐	わかめ		長葱 なめこ						
		栗入り白玉あずき	小豆				白玉餅 きび砂糖	栗 甘露煮				
19 (火)		胚芽パン		牛乳			胚芽パン		851	35.7	38.4	3.10
		フライドチキン	鶏肉			生姜 にんにく	米粉 でん粉	大豆油				
		かぶとブロッコリーのサラダ			かぶ(葉) 人参 ブロッコリー	かぶ 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	オリーブ油 サラダ油				
		マカロニスープ	レンズ豆 ベーコン		人参	キャベツ 玉葱	マカロニ	サラダ油				
		チーズタルト	卵	チーズ		レモン果汁	砂糖 タルトレットカップ					
平均栄養量									790	30.7	25.7	2.84

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム (摂取I値の20~30%)、食塩相当量/2.4グラム未満です。

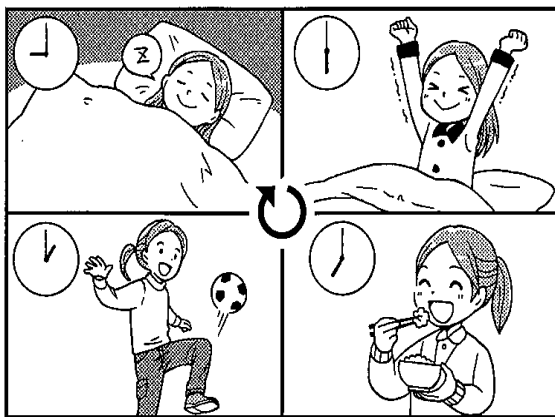
## 12月 給食だより

12月は、クリスマスや大みそかなどがあり、人と食事をする機会が増えるかと思えます。そこで気をつけたいといけなものが、感染症です。インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症も流行しやすい時期になってきます。感染症予防のために必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心掛けてみましょう。

### 冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



### 昔から伝わる行事を大切にしよう

**冬至** 冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を中心に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

**かぼちゃ・小豆がゆ**

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

**「ん」のつく食品**

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。

**ゆず湯**

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

**もちつき**

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうずでついてつくりまわります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「きもち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。

**大みそか**

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

**クイズ**

口から入った食べ物の通り道はどれ？

①口→食道→小腸→胃  
②口→食道→胃→小腸  
③口→胃→食道→小腸

正解は②です。食べ物は口の中をのどを通り、食道を通り、胃でつぶされ、小腸で栄養を吸収し、残りを大腸で排出します。

**冬野菜は甘い！**

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

**積極的にとろう！ 食物繊維**

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。

**ノロウイルスによる食中毒に注意**

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。