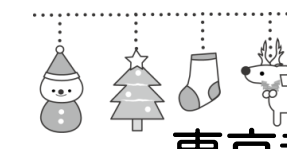


12月 予定献立表



日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主な材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	献立ひとくちメモ
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品				
1	木		期末考査						<p>12月を通して 今年も残り1ヶ月となりました。師匠も走るほど忙しいというこの月は、ふだんよりあっという間に過ぎていきます。月末には冬休みが待っています。年末年始は行事も多く、食事を含め生活リズムが不規則になりがちです。体調を崩さないためにも、ふだんと変わらない生活を心がけ、元気に過ごしてください。</p> <p>7日他さわやかな香りが特徴のゆずは一年を通して流通していますが、旬は冬。酸味が強いのでそのままでは食べませんが、果汁や果皮を料理の香り付けとして用います。これからの季節、お鍋や温かい麺類に少し入れると、香りのおいしさが引き立ちます。</p> <p>8日コールスローcoleslawはオランダ語のコールスラkool (キャベツ) - sla (サラダ) が語源で、キャベツを使ったサラダの意味です。マヨネーズ味がなじみ深いかもしれませんが、元はフレンチドレッシングが使われていました。日本ではサラダ単体として食べる機会が多いですが、海外ではサンドイッチやホットドックの具材に用いられることが多いです。</p> <p>19日冬至は一年で最後の節気ということで、「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸運に恵まれる、ともいわれています。「ん」のつく食べ物7つ思い浮かびますか？なんぎん、にんじん、大根、れんこん、こんにやく、などなど。7種類食べて、来年も幸せいっぱいのにしましょう！19日の給食にも「ん」のつく食べ物7種類が隠れています。探してみてくださいね！</p>
6	火	ごはん 擬製豆腐 じゃがいもの金平 わさびあえ ひじき豆 果物	鶏肉 たまご 木綿豆腐 蒸しかまぼこ 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳	玉ねぎ たけのこ(水煮) にんじん 干し椎茸 水菜 もやし ごぼう 果物	米 米油 三温糖 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 じゃがいも 糸こんにやく いりごま すりごま 板こんにやく	828	34.6	24.8	
7	水	ごはん 鮭のレモン揚げ 昆布サラダ 生揚げと根菜の煮物 白菜のゆず漬け 果物	しろさけ 刻み昆布 生揚げ 牛乳	レモン 大根 にんじん しょうが かぼちゃ 干し椎茸 白菜 ゆず 果物	米 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 ごま油 いりごま 板こんにやく 米油 上白糖	810	35.0	23.1	
8	木	米粉パン ◇冬野菜のトマトシチュー◇ コールスロー リヨネーズポテト カフェオレゼリー	豚肉 ベーコン 金時豆 大手亡 粉寒天 生クリーム 牛乳	玉ねぎ セロリ にんじん 大根 れんこん にんにく トマト マッシュルーム(水煮) パセリ キャベツ きゅうり 干しぶどう	パン 米油 里いも 三温糖 バター 薄力粉 じゃがいも 上白糖	863	37.7	30.4	
9	金	◇タンメン(つけ麺)◇ 煮卵 ポテトとツナの包み揚げ キャベツのカレー漬け パインケーキ	豚肉 むきえび いか うすら卵(水煮) ツナ ピザチーズ たまご 牛乳	にんにく しょうが にんじん 白菜 もやし ねぎ 小松菜 しそ キャベツ パイン(缶)	冷凍ラーメン ラード 米油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ きょうざの皮 大豆油 三温糖 バター 上白糖 薄力粉	824	35.5	31.6	
12	月	ごはん 豆腐のオイスター煮 たこ焼きポテト 大根の華風漬け 果物	木綿豆腐 豚肉 まだこ 干しえび 青のり たまご 花かつお 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 たら 干し椎茸 たけのこ(水煮) キャベツ 大根 果物	米 米油 三温糖 ごま油 じゃがいもでん粉 大豆油 じゃがいも	825	33.1	22.4	
13	火	◇チキンカレーライス◇ 根菜の和風サラダ ブロッコリーのマリネ 果物	鶏肉 ピザチーズ 焼き竹輪 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり れんこん 大根 カーネルコーン しそ ブロッコリー 果物	米 米油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ごま油 いりごま	818	26.2	22.1	
14	水	ごはん さばの香味焼き ごま酢がけ 白菜の煮浸し ひじきあえ 果物	さば 油揚げ さつま揚げ ひじき 牛乳	にんにく 切干大根 にんじん しめじ しょうが 白菜 えのき 小松菜 キャベツ 果物	米 いりごま 上白糖 ごま油 すりごま 糸こんにやく 三温糖	863	31.4	33.3	
15	木	ごはん ◇青椒肉絲(チンジャオロースー)◇ 春雨サラダ 海鮮しゅうまい 果物	豚肉 ロースハム ほたて貝柱 むきえび 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ(水煮) もやし ピーマン 黄ピーマン 干し椎茸 ねぎ 青梗菜 きくらげ 果物	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 しゅうまいの皮 春雨	849	31.7	24.9	
16	金	ごはん むろあじの煮込みハンバーグ ピリ辛こんにやく ごまじゃこサラダ 小松菜と糸寒天のお浸し 明日葉パバロア	むろあじ たまご ちりめんじゃこ 糸寒天 花かつお 粉寒天 生クリーム 牛乳	玉ねぎ にんじん 水菜 大根 もやし 小松菜 明日葉	米 米油 パン粉 三温糖 ごま油 板こんにやく すりごま 上白糖	822	35.4	22.2	
19	月	青のりごはん 鯖の幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそだれあえ 切干大根のハリハリ漬け 果物	青のり さわら 白みそ 鶏肉 赤みそ 刻み昆布 牛乳	しょうが ゆず かぼちゃ キャベツ にんじん 春菊 にんにく 切干大根 果物	米 三温糖 じゃがいもでん粉	754	32.7	17.0	
21	水	◇チキンクリームスパゲッティー◇ イタリアンサラダ カリフラワーのマリネ アップルパイ	鶏肉 生クリーム 金時豆 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム(水煮) ブロッコリー キャベツ きゅうり 小松菜 かりんとう レン パズル にんにく 赤ピーマン カリフラワー りんご汁	スパゲッティー 米油 バター 薄力粉 上白糖 三温糖 冷凍パイシート	828	33.2	28.1	

日 曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主 な 材 料				献立ひとくちメモ								
		おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
	12月21日は、 冬至 です。				827	33.6	25.3	416	3.5	341	0.50	0.66	52	6.3

1年で一番風が短くなる日のことです。

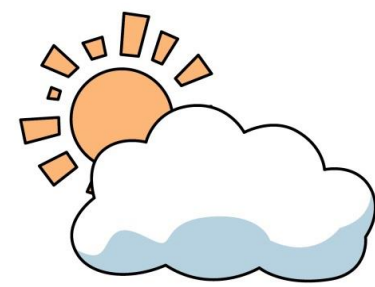
昔、太陽は全ての神様と信じられていたので、太陽の見える時間が短くなると「太陽の力が弱まっている」と心配し、太陽の復活を祈願するお祭りが行われました。「冬至にかぼちゃを食べる」という風習も、季節外れでめずらしくなった野菜を神様（太陽）にお供えた後に自分たちで食べ、ご利益を受けようとしたことが始まりです。

かぼちゃ (南瓜)

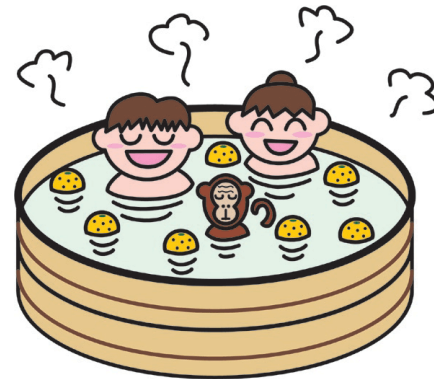


秋～冬のイメージがありますが、本来の旬は「夏」。長期保存ができるので、昔は緑黄色野菜の少ない冬に食べて、風邪への抵抗力をつけようとしたそうです。

かぼちゃは粘膜を守り、免疫機能を高めるカロテンとビタミンCを多く含むので、風邪予防にバッチリの野菜です。



ゆず湯



冬至といえばゆず湯！

水を浴びて体を清め、きびしい寒さの中でも健康に暮らせるように、と意味があります。ゆずの皮に含まれる成分が体を温め、しもやけやあかぎれに効果があります。ゆずは実がなるまでに長い年月がかかることから成功のシンボルとして大切にされ、無病息災の願いが込められました。

～ゆず湯のこぼれ話～

お風呂が庶民生活の一部になったのは江戸時代。大衆浴場（銭湯）が増え、風呂とシャレの大好きな江戸っ子によって、ゆず湯は大流行しました。

- ・冬至 = 湯治 ゆずには体を温める作用があります。
- ・ゆず = 融通(ゆーずー)がきくように。江戸っ子は頑固で有名。穏やかになるようにとの願いから。

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

～風邪を予防しよう！～



どうして風邪やインフルエンザが流行するの？

冬場に風邪やインフルエンザが流行するのは、気温が低くなり、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するためです。風邪やインフルエンザは、空気中にただよっている様々なウイルスが鼻やのどに入って鼻水やのどの痛み、発熱、せきなどが起こります。

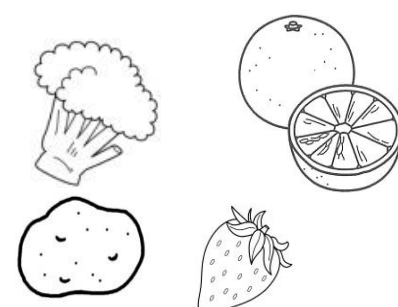
しかし、ウイルスが体内に入っても、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力に関わっているからです。

☆ 風邪予防にはビタミンA&C補給！ ☆

★ビタミンA：皮膚や粘膜を強くします。
緑黄色野菜、レバー、うなぎ



★ビタミンC：体の抵抗力を高めます。
野菜、くだもの、いも類



☆ 抵抗力を高めるための3つのポイント ☆

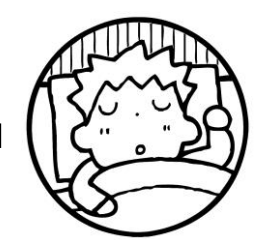
「食事+運動+睡眠」のバランスが大切です。毎日の基本的な生活が、風邪予防の第一



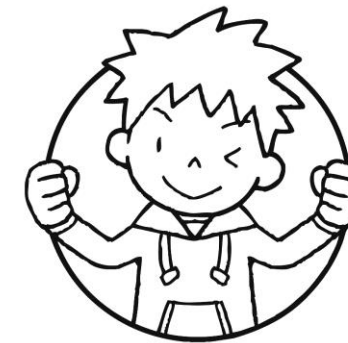
食事



運動



睡眠



☆ うがい&手洗いをしましょう ☆

体の中にウイルスを入れないように、「うがい」と「手洗い」をしっかりとしましょう。

★うがいは、のどの奥までしっかりと！

★手洗いは、石けんを使って丁寧に！



①石けんをよく泡たて

②手のひらや甲をしっかりと洗う。

③指と指の間、爪、手首をよく洗う。

④水で洗い流す。



冬休み中も大切！
牛乳・乳製品



休みの日は給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。また、寒くなってくると牛乳の飲み残しも増えてきます。

牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、冬休み中も、しっかりと摂るように心がけてくださいね！