

12月 給食だより



2024年12月 光晴学校給食センター

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

どうしてかぜやインフルエンザが流行るの?

抵抗力を
高めるために

かぜをひいて
しまったら

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきたても、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などともかかわっているからです。

Q. あなたは 指先 ちょこどさん?
手洗いの洗い残しはありませんか!?

寒いから、めんどうだからと、指先だけさっと水で流すだけの手洗いでは不十分です。また、きれいに洗ったつもりでも、汚れが残っていることもあります。手洗いで洗い残しが多い部分は、「指の間」「つめの間」「親指」「手首」などです。石けんやハンドソープを使ってしっかりと手を洗う習慣を身につけましょう。爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。

ココをチェック!
洗い残しが多いところ

指先・つめ

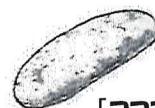
指の間

手首



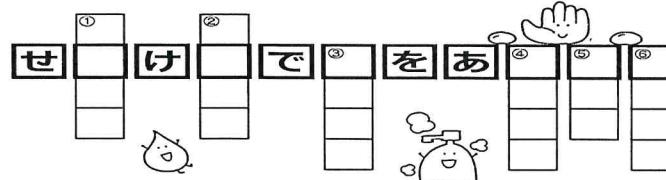
月	火	水	木	金
2 ごまあえ えび シューマイ (2個) 豚丼 822kcal/33.7g	3 すりごま入り もやしの中華サラダ 春巻 ごはん 春雨スープ 740kcal/23.6g	4 味付けのり 大根の 浅漬け 大豆と さつまいもの アーモンド がらめ ごはん 肉団子と 白菜の スープ 829kcal/29.3g	5 豚キムチ 炒め 鮭チーズ フライ ごはん もずくの みぞ汁 777kcal/35.5g	6 ポテト サラダ チーズ ココア揚げパン 冬野菜の スープ煮 863kcal/30.1g
9 ハムとコーン のサラダ 鶏肉の クリームソース 麦入りパプリカ ライス 848kcal/36.7g	10 乾燥小魚 ひじきの 炒め煮 ごはん 白菜のみぞ汁 745kcal/23.2g	11 かぼちゃ コロッケ ヨーグルト じゃがいもの きんぴら ごま入り いりこ菜めし ほたての スープ 762kcal/27.9g	12 五色漬け 鉄火みそ ごはん 肉じゃが 791kcal/29.8g	13 切干大根の ナムル 季節の果物 (佐渡りんご) 中華めん ごま入り 担々スープ 800kcal/33.8g
16 かぶ漬け 厚焼き卵 ごはん すきやき 760kcal/32.8g	17 大豆と昆布の 旨煮 あじフライ ・タルタル ソースかけ (卵不使用) ごはん 根菜汁 859kcal/33.4g	18 セレクトドリンク ツナ入り ごま酢あえ カップ納豆 (タレ付) ごはん みそおでん 743kcal/27.5g	19 ごま入り 白菜のゆず ドレッシング サラダ いちご クレープ (卵不使用) キーマカレー ライス (麦ごはん) 831kcal/25.8g	牛乳のマークです。 *都合により、献立の 内容を一部変更する ことがあります。 ご了承ください。
				エネルギー/たんぱく質

12月6日(金)の給食は



「ココア揚げパン」です

食育パズル



ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。

光晴中学校では、生徒会役員選挙の模擬選挙として、「揚げパン総選挙」を行いました。給食委員会で選定した「抹茶」「シナモン」「ココア」の3つの味で投票を行った結果、「ココア揚げパン」が当選しました!

12月食品表

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

日 (曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・油そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂
2日 (月)	豚丼	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	米 しらたき 砂糖	米油
	えびシユーマイ	えび たら			たまねぎ パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉	食用精製加工油脂 (バーム油)	
	こまあえ			こまつな にんじん	キャベツ 切干だいこん	砂糖	すりごま ねりごま
	牛乳		牛乳				
3日 (火)	ごはん					米	
	春雨スープ	豚肉 なると		にんじん こまつな	さくらげ だけのこ	はるさめ でん粉	ごま油
	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	なたね油 ごま油 高麗油
	すりごま入りもやしの中華サラダ	くさわかめ	にんじん		ちやし さゅうり ホールコーン	砂糖	すりごま 米油
4日 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん					米	
	味付けのり	かつお節	乾のり 昆布 いりこ		しいたけ	砂糖	
	肉団子と白菜のスープ	豚ひき肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	でん粉	
5日 (木)	大豆とさつまいものアーモンドがらめ	大豆				でん粉 さつまいも 砂糖	揚げ油 アーモンド
	大根の浅漬け		昆布		だいこん		
	牛乳		牛乳				
	ごはん					米	
6日 (金)	もずくのみそ汁	木綿豆腐 みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきだけ		
	鮭チーズフライ	さけ	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	植物性油脂(なたね) 揚げ油
	豚キムチ炒め	豚肉	昆布	にんじん にら	たまねぎ もやし はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが	三温糖 でん粉 砂糖 もち粉	ごま油
	牛乳		牛乳				
7日 (土)	ココア揚げパン		脱脂粉乳			強力粉 砂糖	ショートニング 揚げ油
	冬野菜のスープ煮	挽切りフランク(豚肉)		ブロッコリー にんじん セロリ	たまねぎ だいこん キャベツ ホールコーン		
	ポテトサラダ		プレーンヨーグルト	にんじん	さゅうり たまねぎ	じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	
	チーズ		チーズ				
8日 (日)	牛乳		牛乳				
	麦入りパブリカライス					米 玄米	米油
	鶏肉のクリームソース	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん バセリ	たまねぎ ぶなしめじ		ホワイトルウ 米油
	ハムとコーンのサラダ	ロースハム			キャベツ さゅうり ホールコーン		米油
9日 (月)	乾燥小魚		かたくらいわし			砂糖	
	牛乳		牛乳				
	ごはん					米	
	白菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	はくさい	さといも	
10日 (火)	かぼちゃコロッケ	大豆		かぼちゃ		砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	植物性油脂(なたね) 揚げ油
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん	しらたき 三温糖	米油
	牛乳		牛乳				
	ごはん					米	

日 (曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・油そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂
11日 (水)	ごま入りいりこ菜めし			かたくらいわし	だいこん葉		米
	ほたてのスープ	ほたて 木綿豆腐			にんじん チンゲンサイ	もやし	
	じゃがいものきんぴら	豚肉			にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 三温糖 こんにゃく 揚げ油 米油
	ヨーグルト			ヨーグルト			
12日 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん					米	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 三温糖 しらたき くるま鮭	米油
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	三温糖	揚げ油 米油
13日 (金)	五色漬け		昆布	こまつな	だいこん たかあん キャベツ		
	牛乳		牛乳				
	中華めん					革強力粉	
	ごま入り坦々スープ	豚ひき肉 みそ 豆みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし しいたけ さくらげ	砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま
14日 (土)	切干大根のナムル			にんじん	切干だいこん さゆうり	砂糖	ごま油
	季節の果物(佐渡産りんご)					りんご	
	牛乳		牛乳				
	ごはん					米	
15日 (日)	すきやき	豚肉 烹き豆腐		にんじん しゅんざく	えのきだけ はくさい ねぎ	しらたき 三温糖	米油
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	極物油(なたね)
	かぶ漬け			こまつな	かぶ		
	牛乳		牛乳				
16日 (月)	ごはん					米	
	すきやき	豚肉 烹き豆腐		にんじん しゅんざく	えのきだけ はくさい ねぎ	しらたき 三温糖	米油
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	極物油(なたね)
	かぶ漬け			こまつな	かぶ		
17日 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん					米	
	根菜汁	生揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	
	あじフライ・タルタルソースかけ(卵不使用)	あじ 大豆 豆乳		かぼちゃ	ピクルス たまねぎ	でん粉 小麦粉 水あめ 砂糖	植物性ショートニング 揚げ油 植物油(なたね、大豆)
18日 (水)	大豆と昆布の旨煮	大豆	さつま揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	たけのこ	三温糖
	牛乳		牛乳				
	ごはん					米	
	みそおでん	うずら卵 がんもどき 焼き竹輪 みそ		にんじん	だいこん	さといも 三温糖 こんにゃく	
19日 (木)	カッパ納豆(タレ付)	納豆				砂糖	
	ツナ入りごま酢あえ	ツナ		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ねりごま すりごま
	オレンジジュース				オレンジ		
	セレクトドリンク ピーチミックスジュース				もも バナナ ぶどう レモン		
20日 (金)	マスカットミックスジュース				ぶどう りんご		
	キーマカレーライス(麦ごはん)	豚ひき肉 大豆ミート		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	米 玄米	米油 カレールウ
	ごま入り白菜のゆずドレッシングサラダ	ツナ	寒天		はくさい さゆうり ゆず	砂糖 こんにゃく	米油 ごま
	いちごクレープ(卵不使用)	豆乳 大豆			いちご レモン	砂糖 水あめ 米粉 でん粉	加工油脂 植物油(大豆)
	牛乳		牛乳				