

12月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2024年、12月

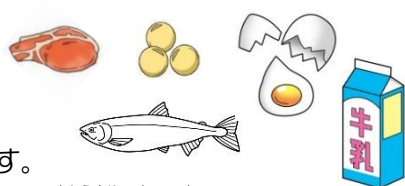
こんげつ もくひょう さむ ま しょくじ
今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

～免疫力を高める食事のポイント～



寒さが身に染みる季節となりました。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力を高めて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

① たんぱく質はしっかりとる！



たんぱく質は体をつくる基本になります。

しっかりとした筋肉ができると体も温まります。

たんぱく質が不足すると、皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力が下がります。

② 腸の中をすっきりと！



食物繊維をしっかりとると、腸の中がきれいになります。

腸の中の善玉菌を増やすことで、免疫を助け、栄養の吸収を良くします。

腸の環境を整え、善玉菌を増やす発酵食品を食べましょう。

腸の動きをよくするきのこ・野菜類を食べましょう

③ ビタミンA&ビタミンCでウイルスをガードしよう！

ビタミンAは皮膚や粘膜を強くし、体の中にはいってくるウイルスをガードします。

ビタミンCは免疫に関する細胞の働きを高めます。



冬場に多く発生するノロウイルスによる食中毒に注意しましょう！

冬場に多く発生するノロウイルスは、人から人への感染や、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染する場合があります。感染力が強く、あっという間に感染が広がります。

予防のために、食事前やトイレの後は石けんでいねに手を洗うこと、食品の加熱もしっかりとしていきましょう。

月	火	水	木	金
<p>December</p> <p>小: I補給-/たんぱく質 中: I補給-/たんぱく質 高: I補給-/たんぱく質</p> <p>基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 817kcal/33.7g/2.5g未満 基準値 883kcal/36.4g/2.5g未満</p>	<p>12月のわくわくメニューのテーマは「減塩」</p> <p>その1 濃い味付けが重ならないような献立にする。 ・白いごはんを中心とし、塩味、甘味、酸味など、味にメリハリをつける。</p> <p>その2 ソースやしょうゆは、かけずに「つける」 ・かけるよりつけた方が量を調整しやすい。</p>	<p>その3 栄養成分表示を確認する。 ・加工食品は表示の食塩相当量をチェック</p> <p>その4 外食に気を付ける。 ・ラーメンのスープは残す</p>	<p>おうちでも減塩チャレンジ!!</p>	<p>おうちでも減塩チャレンジ!!</p>
<p>2</p> <p>和風コール スローサラダ 鶏肉のから揚げ</p> <p>ごはん 打ち豆のみそ汁</p> <p>711kcal/26.6g/2.1g 807kcal/30.8g/2.4g 832kcal/31.4g/2.4g</p>	<p>3</p> <p>にんじんとホキのみそ ごぼうのシリシリ マヨ焼き</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p> <p>654kcal/29.5g/2.3g 757kcal/32.7g/2.8g 982kcal/33.3g/2.8g</p>	<p>4</p> <p>しょうゆ フレンチ たまご卵焼き</p> <p>ごはん おでん</p> <p>650kcal/25.0g/3.1g 768kcal/29.0g/3.6g 795kcal/29.6g/3.6g</p>	<p>5</p> <p>アルビレックス新海ゼリー</p> <p>ひじきマリネ</p> <p>キーマカレー (麦ごはん)</p> <p>704kcal/23.5g/2.4g 838kcal/27.6g/2.9g 863kcal/28.4g/2.9g</p>	<p>6</p> <p>カロテン サラダ 煮込み ハンバーグ</p> <p>ごはん みぞれ汁</p> <p>733kcal/26.5g/1.9g 880kcal/31.7g/2.3g 905kcal/32.3g/2.3g</p>
<p>9</p> <p>みかん</p> <p>ピビンバの具 ①肉みそ炒め ②野菜ナムル</p> <p>ピビンバ丼 (麦ごはん)</p> <p>あさり入り ワンタン スープ</p> <p>651kcal/26.3g/2.0g 771kcal/30.7g/2.4g 796kcal/31.3g/2.4g</p>	<p>10</p> <p>昆布和え ひじきと大豆の チーズ焼き</p> <p>ごはん さつまい</p> <p>631kcal/24.4g/2.3g 753kcal/28.9g/2.7g 788kcal/29.5g/2.7g</p>	<p>11</p> <p>れんこん ソテー あじの塩麹焼き</p> <p>ごはん キムチ肉じゃが</p> <p>685kcal/31.5g/2.3g 790kcal/34.9g/2.8g 815kcal/35.5g/2.8g</p>	<p>12</p> <p>りんご コンコン スナック</p> <p>おにぎり 豆乳ごま みそスープ</p> <p>ゆで中華</p> <p>653kcal/26.2g/2.3g 855kcal/33.2g/3.0g 855kcal/33.2g/3.0g</p>	<p>13</p> <p>ダブルポテト サラダ ひじきとツナの佃煮</p> <p>ごはん カレー鍋</p> <p>641kcal/21.5g/2.1g 762kcal/24.7g/2.6g 787kcal/25.3g/2.6g</p>
<p>16</p> <p>望わかめのカレー炒め れんこん シュウマイ</p> <p>ごはん わふう和風ポトフ</p> <p>673kcal/23.6g/3.1g 805kcal/27.9g/3.6g 830kcal/28.5g/3.6g</p>	<p>17</p> <p>たくあん 和え レバーとポテトの揚げ煮</p> <p>ごはん もずくと 卵のスープ</p> <p>708kcal/24.0g/2.6g 834kcal/27.9g/3.1g 859kcal/28.5g/3.1g</p>	<p>18</p> <p>わくわくメニュー 「減塩給食」 わふううまみ サラダ さばのおろしソース</p> <p>ごはん さつまいも 入り具汁</p> <p>669kcal/28.7g/1.9g 782kcal/33.3g/2.1g 807kcal/33.9g/2.1g</p>	<p>19</p> <p>片貝中1年A級リクエストメニュー もやしのピリ辛 ナムル</p> <p>紙袋に入れます 豆乳 チャウダー</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>679kcal/30.6g/3.1g 838kcal/37.8g/3.7g 838kcal/37.8g/3.7g</p>	<p>20</p> <p>ゆずレモンゼリー</p> <p>いそ磯マヨ和え</p> <p>のびやかな野沢菜 チャーハン</p> <p>おにぎり 冬の みそ汁</p> <p>634kcal/22.6g/1.9g 743kcal/26.1g/2.4g 768kcal/26.7g/2.4g</p>
<p>23</p> <p>おほか和え タンドリー チキン</p> <p>ごはん みそ けんちん汁</p> <p>671kcal/28.2g/2.1g 765kcal/32.2g/2.2g 790kcal/32.8g/2.2g</p>	<p>24</p> <p>ミニクリスマスケーキ (チョコ味) 海藻こんにやく サラダ</p> <p>ハヤシライス (麦ごはん)</p> <p>709kcal/21.5g/2.6g 840kcal/24.8g/3.1g 865kcal/25.4g/3.1g</p>	<p>今月の小千谷産 お米、白菜、キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん</p> <p>↑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。</p>	<p>てあら 手洗いで かせ、インフルエンザ、 ノロウイルスなどの 感染症を 予防しよう!</p>	

2024年

12月の食品表



きゅうこんだて しょくざい
急な献立・食材の
へんこう 変更もあります。ごりょうしょう ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子を整える食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群 (肉、魚、卵、豆等)	2群 (乳、海藻、小魚等)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (淡色野菜、果物、きのこ等)	5群 (穀類、いも類、砂糖等)	6群 (あぶら)
2	月	鶏肉、ツナ、打ち豆、生揚げ	牛乳、ひじき	にんじん、ブロッコリー	しょうが、コーン、キャベツ、だいこん、ねぎ こんにゃく	ごはん、砂糖、米粉、片栗粉	油
3	火	ホキ、豆乳、さつま揚げ 豆腐、豚肉、なると	牛乳	にんじん、いんげん	しょうが、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、ねぎ はくさい、たけのこ、きくらげ、なめこ、にんにく	ごはん、砂糖、片栗粉	油 ノイック マネース
4	水	鶏卵、ハム、鶏肉、生揚げ ちくわ、がんも	牛乳、こんにゃ	にんじん、ほうれん草	きぬさや、もやし、だいこん、こんにゃく	ごはん、砂糖、じゃがいも	油
5	木	豚肉、大豆、ハム、ひよこ豆	牛乳、ひじき	にんじん、トマト、グリーンピース	玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ	ごはん、砂糖、ゼリー	油、アレルギーフリー カレールウ
6	金	鶏肉、豚肉、油揚げ	牛乳	にんじん、ブロッコリー、かぼち ゃ	玉ねぎ、にんにく、コーン、はくさい、だいこん、ねぎ えのき、ごぼう	ごはん、砂糖	油、デミグラスソース ノイック マネース
9	月	豚肉、あさり	牛乳、ちりめん	にんじん、小松菜、水菜	ぜんまい、切干だいこん、にんにく、しょうが もやし、玉ねぎ、メンマ、しいたけ、みかん	麦ごはん、砂糖、ワンタン	油
10	火	豚肉、大豆、豆腐、鶏肉	牛乳、ひじき、チーズ 昆布	にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、だいこん、きゅうり、こんにゃく ごぼう、はくさい、ねぎ	ごはん、砂糖、さつまいも	油
11	水	豚肉、あじ、油揚げ、ベーコン	牛乳	にんじん、きぬさや	玉ねぎ、白菜キムチ、しょうが、れんこん、エリンギ こんにゃく	ごはん、砂糖、じゃがいも	油
12	木	豚肉、豆乳、大豆	牛乳、片口いわし	にんじん、小松菜	もやし、ねぎ、えのき、コーン、メンマ、れんこん ごぼう、りんご	ゆで中華、片栗粉	油、ごまペースト
13	金	豚肉、ツナ、ハム、豆腐 なると	牛乳、ひじき	にんじん、春菊	きゅうり、キャベツ、もやし、はくさい、えのき	ごはん、砂糖	ノイック マネース アレルギーフリーカ レールウ
16	月	鶏肉、豚肉、さつま揚げ ウインナー	牛乳、茎わかめ	にんじん、きぬさや、いんげん	れんこん、コーン、玉ねぎ、しょうが、こんにゃく しめじ、だいこん、ごぼう	ごはん、じゃがいも、片栗粉	油
17	火	豚肉(レバー)、豆腐 鶏卵、かまぼこ、大豆	牛乳、もずく	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん えのき、だいこん	ごはん、砂糖、フライドポテト 片栗粉	油
18	水	さば、かつお節、生揚げ 大豆ペースト	牛乳、のり	にんじん、小松菜	だいこん、しょうが、もやし、れんこん、えのき、ねぎ 玉ねぎ	ごはん、砂糖、さつまいも	油
19	木	きなこ、ハム、鶏肉、豆乳 ベーコン	牛乳、ちりめん	にんじん、ブロッコリー	玉ねぎ、しめじ、きゅうり、もやし、コーン	コッペパン、じゃがいも、砂糖	油 アレルギーフリーホワイトルウ
20	金	豚肉、かまぼこ、かつお節 油揚げ、鶏肉	牛乳、のり	にんじん、野沢菜漬け、小松菜 かぼちゃ	コーン、キャベツ、もやし、はくさい、えのき、ねぎ	ごはん、砂糖	油 ノイック マネース
23	月	鶏肉、豆腐、かまぼこ かつお節	牛乳、ヨーグルト	にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、もやし、だいこん、ごぼう こんにゃく、ねぎ	ごはん、砂糖、じゃがいも	油
24	火	豚肉、ツナ	牛乳、昆布、わかめ	にんじん、ブロッコリー、トマト	しょうが、にんにく、玉ねぎ、エリンギ、きゅうり キャベツ、コーン	ごはん、砂糖、じゃがいも チョコケーキ(乳卵使用)	油、アレルギーフリー ハヤシルウ

