

2022

12月の給食だよ



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、かぜやウイルス感染症が流行しやすい季節です。かぜ予防のための生活習慣や、かぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。

かぜ予防の4つのポイント

生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



手洗いうがい

石けんを使った手洗いや、うがいをしましょう。



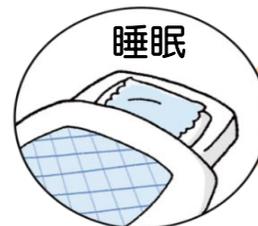
食事

栄養バランスのよい食事を好き嫌いせず食べましょう。



運動

適度な運動は血流をよくし、免疫力を高める効果があります。



睡眠

十分な睡眠は体の疲れをとり、免疫力を高める効果があります。



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などを食べましょう。

かぜをひいたときは…



鼻水・鼻づまり



汁物

スープ



温かい汁物や発汗・殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む緑黄色野

せき・のどの痛み



アイス
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリンなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

芦城中学校3年生麻田さんが
考えた献立

花咲くさくらえびと
シャキシャキ干石豆のまぜごはん
牛乳
ホクホクコロッケ食べにコンカ?
太陽の恵みを受けたトマトと大根の梅マリネ
ゆず香る!! 栄養満点八宝菜~石川1周旅行~
キラキラ光る!! 石川の宝をつめこんだ和風プリン



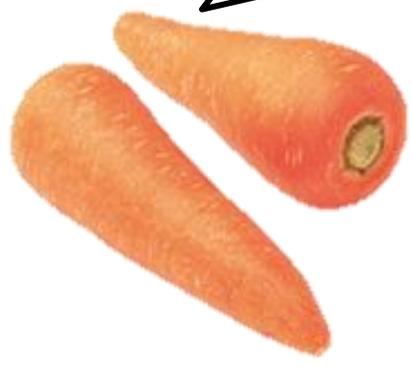
麻田さんが考えた献立から、『ゆず香る!! 栄養満点八宝菜~石川1周旅行~』をアレンジして給食で提供します。石川県を北から南まで1周できるように八つの食材を使って、地産地消を意識した「石川版八宝菜」です。食べて石川の宝を発見してほしいという願いが込められたすてきな献立です。

給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

にんじん

小松市が
石川県内最大の生産地!

小松市で作っているにんじんの品種は「アロマレッド」です。フルーツのような香りと甘味が特徴です。サラダで食べるのが農家さんのおすすめの食べ方です。今月の給食では、キャロットラペ(サラダ)やにんじんグラッセ、キャロットピラフで味わいます。



令和4年12月学校給食三つの食品群別献立表

Aブロック 小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※生乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主にカヤエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						小	中
1	木	たまごサンド	たまごサラダ		ミルクコッペパン	618	757
		小松菜のソテー	まぐろフレーク	にんじん キャベツ こまつな	油	23.2	27.7
		ウインナーポトフ	ウインナー	セロリ だいこん にんじん たまねぎ いんげん	じゃがいも	25.7	31.0
		牧場ヨーグルト	ヨーグルト				
2	金	ごはん			白飯	604	770
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮			23.6	28.6
		豚肉と加賀白ねぎの塩炒め	豚肉	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	ごま油 ごま	18.1	21.2
		さつまいもの味噌汁	鶏肉 味噌 大妻味噌	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	さつまいも		
5	月	和風だしカレー	牛肉	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん	麦飯 油 じゃがいも	678	867
		じゃこと豆腐のサラダ	ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 塩昆布	キャベツ ほうれんそう コーン	油 ドレッシング	21.3	26.3
						19.0	22.4
6	火	ごはん			白飯	608	811
		Ⓜ野菜わかめふりかけ				17.9	22.6
		野菜かきあげ	野菜かきあげ		油	20.2	24.8
		ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー キャベツ	ごま 砂糖		
		おでん	さつまいも うすら卵水煮 昆布	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
7	水	ごはん			白飯	613	781
		酢豚	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ	砂糖 でんぷん 油	23.6	29.1
		味噌ワタンスープ	鶏肉 味噌 八丁味噌	にんじん キャベツ ちやせし コーン ねぎ	ワタンスープ 油	15.0	17.6
		みかん	みかん				
8	木	米粉バターパン			米粉バターパン	673	904
		オムレツ	オムレツ			25.5	34.9
		アロマレッドのキャロットラペ		にんじん レモン パセリ	砂糖 オリーブ油	29.0	40.4
		ビーンズシチュー	豚肉	セロリ にんにく たまねぎ トマト	じゃがいも 4種豆ミックス 油 砂糖 小麦粉 パター 生クリーム		
		Ⓜチーズ	チーズ				
9	金	ごはん			白飯	679	867
		さばのマスタードソース	さば	粒マスタード レモン	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油	26.4	32.3
		茎わかめの炒め煮	鶏肉 茎わかめ	にんじん こんにゃく	油 砂糖	25.1	30.3
		かみなり汁	木綿豆腐 うす揚げ	干しいたけ にんじん だいこん ねぎ	さといも ごま油		
12	月	ミルクロール			ミルクロール	659	860
		照り焼きミートボール	ミートボール		砂糖 かたくりこ	23.2	30.2
		アロマレッドにんじんのグラッセ		にんじん コーン	バター	26.5	34.7
		かぼちゃの米粉ポターージュ	ベーコン 生乳	たまねぎ かぼちゃ パセリ	油 米粉 生クリーム パター		
13	火	ごはん			白飯	693	902
		大豆と魚の味噌からめ	ホキ 大豆 味噌	いんげん	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖 ごま	30.1	37.7
		すき焼き煮	牛肉 焼き豆腐	こんにゃく はくさい ねぎ しゆんぎく	砂糖 くるま麸	22.0	26.7
14	水	バターロール			バターロール	606	842
		ハムサラダ	ロースハム	キャベツ にんじん こまつな	ごまドレッシング	24.3	30.3
		いかとあさりのパスタトース	豚肉 いか あさり	にんにく たまねぎ トマト	スパゲティ オリーブ油 砂糖	19.5	25.6
		Ⓜスイートポテト			スイートポテト		
15	木	ごはん			白飯	612	797
		コーンシューマイ	コーンシューマイ			22.5	28.2
		チキンと大根の梅マリネ	チキン水煮	だいこん きゅうり にんじん うめ	砂糖 オリーブ油	18.1	21.9
		ゆず香る! 茶釜湯点八宝菜~石川1周旅行~	豚肉 うすら卵水煮	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい チンゲンサイ ゆず	油 丸いも かたくりこ ごま油		
16	金	ごはん			白飯	681	877
		鶏肉とごぼうの甘辛炒め	鶏肉	ごぼう にんじん えだまめ	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	31.0	39.4
		豆乳ごま坦汁	豚ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ 無調整豆乳 味噌	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	ごま油 ごま	22.1	26.5
19	月	ごはん			白飯	641	834
		ハタハタの南蛮漬け	ハタハタ	ねぎ	かたくりこ 油 砂糖 ごま油	22.2	27.7
		れんこんきんぴら	牛肉	れんこん にんじん こんにゃく ピーマン	油 砂糖	19.1	22.9
		小松うどん(あんかけ)	カブッキーかまぼこ うす揚げ	にんじん 干しいたけ ほうれんそう しょうが	うどん 砂糖 かたくりこ		
20	火	ミルクロール			ミルクロール	636	811
		ハーブチキン	ハーブチキン			27.7	35.6
		カニカマとマカロニのサラダ	かに風味かまぼこ	キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	25.4	32.1
		冬野菜のスープ煮	豚肉	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー	さつまいも		
21	水	ごはん			白飯	634	821
		ヤンニョムポーク	豚肉	しょうが にんにく	かたくりこ 油 砂糖 ごま油 ごま	28.1	35.8
		もやし炒め		ちやせし にんじん こまつな	油	20.3	24.3
		コーンかきたまスープ	鶏肉 鶏肉 絹ごし豆腐	にんじん たまねぎ コーン いら	かたくりこ		
22	木	クリームキャロットピラフ	鶏肉 生乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 パセリ	麦飯 油 生クリーム 小麦粉	712	898
		花野菜サラダ	まぐろフレーク	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 赤ピーマン コーン	砂糖 オリーブ油	23.1	28.2
		クリスマスデザート			クリスマスデザート	27.3	31.4
23	金		終業式(給食はありません)				

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。Ⓜは中学校のみにつきます。

12月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック

小学校

月

火

水

木

金

こんげつのもくひょう

さむさにまけない しょくじをしよう



1日 こまつなのソテー

まきば
ヨーグルト

ウィンナーポトフ

たまごサンド

2日 ぶたにくとかがしろねぎの
しおいため

いわしのみぞれに

ごはん

さつまいもの
みそしる

5日 じゃこととうふのサラダ

わふうだしカレー
(むぎごはん)

6日 ブロッコリーのごまあえ

やさいかきあげ

ごはん

おでん

7日 すぶた

みかん

ごはん

みそワタシ
スープ

8日 アロマレッドのキャロットラペ

オムレツ

こめこバターパン

ビーンズシチュー

9日 くきわかめのいために

さばのマスタードソース

ごはん

かみなりじる

12日 アロマレッドにんじんのグラッセ

てりやきミートボール
1~3ねん 2こ 4~6ねん 3こ

かぼちゃの
こめこポターシュ

ミルクロール

13日 だいずとこさかなのみそからめ

ごはん

すきやき

14日 いかとあさりのペスカトーレ
(パンざら)

バターロール

ハムサラダ

15日 チキンとだいこんのうめマリネ

コーンシューマイ 2こ

ごはん

ゆずかおる! えいようまん
てんはっほうさい~いしかわ
1しゅうりょう~

16日 とりにくとごぼうの
あまからいため

ごはん

とうにゅうごま
たんたんじる

19日 れんこんきんぴら

かぼちゃ
プリン

はたはたのなんばんづけ 2こ

カブッキー
かまぼこを
1まいのせてね

ごはん

こまつうどん
(あんかけ)

20日 カニカマとマカロニのサラダ

ハーブチキン

ミルクロール

ふゆやさいの
スープに

21日 もやしいため

ヤンニョムポーク

ごはん

コーンかきたま
スープ

22日 はなやさいサラダ

クリスマス
デザート

クリーム
キャロットピラフ

ピラフのうえに
クリームソースを
かけてね

23日

しゅうぎょうしき