



今年も残すところあと1か月となりました。日ごとに寒さが身にしみ、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。しっかり食べて、十分な睡眠をとり、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

免疫力を高め、かぜを予防しよう

～免疫力を高める生活習慣～

1日3食栄養バランスのとれた食事



適度な運動



十分な睡眠、休養



免疫力とは病気や外から侵入した細菌やウイルスなどに対抗し体を守る力のことです。



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。免疫力を高めるためには、食事・運動・睡眠が大切です。

～免疫力アップにはビタミンA・C・E（エース）～

A …ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を丈夫にしてウイルスが体に入るのを防ぐ働きがある。



緑黄色野菜など

C …ビタミンC

体内に入ってきたウイルスの働きを弱め、体の抵抗力を高める。



野菜、果物、じゃがいもなど

E …ビタミンE

ビタミンAとCの働きをより高めるため、かぜ予防に役立つ。



かぼちゃ、アーモンド、ごま、うなぎ、いわしなど

【冬至の日】

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

2024年の冬至の日は12月21日(土)です!



中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

昨年度のコンクールにおいて、芦城中学校の生徒の献立が、2,530点の応募の中から優良賞を受賞しました。給食では、生徒の献立をアレンジして提供します。
☆小松市や石川県の食材をたくさん使った献立です。
☆いろいろ、バランス、おいしさを大切に考えました。

★受賞献立★
いわしと丸いもの豚肉コロッケ

たくさん野菜の色どりサラダ
かぼちゃのなめらかクリームプリン
ゆず香るほくほくあったかごはん
体も心も温まる加賀野菜のスープ

《たくさん野菜の色どりサラダ》
石川県でとれた野菜をたくさん使った栄養たっぷりのサラダです。ブロッコリーやにんじん、トマトを使い、いろいろがとてもきれいです。

たくさん野菜の色どりサラダ
かぼちゃプリン
里芋コロッケ
わかめごはん
体も心も温まる加賀野菜のスープ

《体も心も温まる加賀野菜のスープ》
小松産のだけのこや、源助大根の入った中華味のスープです。仕上げに入れるごまがアクセントです。

ふるさと給食 アロマレッドにんじん

小松市のにんじんは、アロマレッドという品種で、甘みがあり生でも食べられます。12月はグラッセやサラダ、スープなど様々な料理に使用します。

12月分給食献立もりつけ表

3ブロック 小学校		小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
2日 ささみどきやベツのサラダ カレーライス	3日 もやしとらのいためもの ぶたにくのからあげ ごはん いかどうずらたまごのちゅうかに	4日 ツナのトマトクリームスパゲティ アロマレッドとブロッコリーのしゃぶしゃぶサラダ ミルクロール	5日 はくさいのこぶあえ ふくらぎのおこうじたつた ごはん じゃがいもとあつあげのそばろあんかけ	6日 キャベツソーテー ヨーグルト チキンカツ ウィンナースープ ミルクロール
9日 やきにく ごはん サンラーかきたまスープ	10日 アロマレッドにんじんのグラッセ おムレツ こめこバターパン はくさいのこめこクリームに	11日 たくさんやさいのいろどりサラダ かぼちゃプリン さといもコロッケ からだもこころもあたたまるかがやさいのスープ わかめごはん	12日 ごまあえ ちくわのカレーてんぷら 2こ ごはん えどっこに	13日 ぶたにくのねぎしいため さばのソースに ごはん みそけんちんじる
16日 じゃがいものみさいため ししゃもフライ 1～3ねん1こ 4～6ねん2こ ごはん にくどうふ	17日 ガリバチチキンいため ミルクロール さつまいもスープ	18日 あますあえ やさいとざっくくのふりかけ あじのからあげ ごはん おでん	19日 チーズサラダ てりやきミートボール 1～3ねん2こ 4～6ねん3こ ごはん ポークシチュー ミルクロール	20日 はなやさいサラダ クリスマスデザート えびのクリームピラフ ピラフのうえにクリームソースをかける
23日 きゅうしよくなし	24日 しゅうぎようしき	こんげつのもくひょう す きら た 好き嫌いしないで食べよう		



12月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						献立量(食いようか) エネルギー たんぱく質 たんぱく質 脂質	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		小	中
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
2 (月)	牛乳	麦ごはん	カレーライス ささみとキャベツのサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにく とり	ぎゅうにゆう チーズ かんでん	にんじん	にんにく たまねぎりんご キャベツ きゅうり	624 22.3 26.8	805 27.6 24.5
3 (火)	牛乳	ごはん	豚肉のから揚げ もやしとにらの炒めもの いかどうらずら卵の中華煮	こめ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とり あさり いか うずらたまご	ぎゅうにゆう	にんじん にら	しょうがにんにく レモン もやし たけのこ きくらげ たまねぎ キャベツ	618 33.4 27.4	819 43.5 25.6
4 (水)	牛乳	ミルク ロール	アロマレッドとブロッコリーのしゃぶしゃぶサラダ ツナのトマトクリームスパゲティ	ミルクロール スパゲティ	オリーブあぶら ドレッシング なまクリーム	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー ピーマン	だいこん たまねぎ にんにく	601 26.7 31.7	762 33.3 30.4
5 (木)	牛乳	ごはん	ぶくらぎの塩こうじつた 白菜のこぶ和え じゃがいもと厚揚げのそぼろあんかけ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	ぶくらぎ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん	しょうがはくさい きゅうり たまねぎ こんにやく ほししいたけ えだまめ	672 27.8 33.6	861 34.4 31.5
6 (金)	牛乳	ミルク ロール	チキンカツ キャベツソテー ウインナースープ ヨーグルト	ミルクロール こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	とり ウインナー	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ どうもろこし たまねぎ かぶ	624 29.6 32.0	753 35.7 31.3
9 (月)	牛乳	ごはん	焼き肉 サンラーかき玉スープ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご とり どうぶ	ぎゅうにゆう	にんじん きピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご ねぎ	602 27.8 31.5	777 34.4 29.4
10 (火)	牛乳	米粉パ ターバン	オムレツ アロマレッドにんじんのグラッセ 白菜の米粉クリーム煮	こめこバターパン じゃがいも こめこ	バター あぶら なまクリーム	オムレツ とり	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	どうもろこし たまねぎ はくさい	593 24.5 36.1	756 30.9 36.2
11 (水)	牛乳	わかめ ごはん	里芋コロッケ たくさん野菜の色どりサラダ 体も心も温まる加賀野菜のスープ かぼちゃプリン	こめ おおむぎ さとう かぼちゃプリン	あぶら マヨネーズ ごま	ツナ ベーコン	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	れんこん げんすけだいこん たけのこ たまねぎ キャベツ	685 19.6 33.4	871 23.9 32.2
12 (木)	牛乳	ごはん	ちくわのカレー天ぷら ごま和え 江戸っ子煮	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ちくわ だいたい ぎゅうにく こうやどうぶ	ぎゅうにゆう こんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにやく たけのこ	636 27.1 28.6	836 34.5 26.6
13 (金)	牛乳	ごはん	さばのソース煮 豚肉のねぎ塩炒め 味噌けんちん汁	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	さば ぶたにく あぶらあげ もめんどうぶ みそ はちようみそ	ぎゅうにゆう	いんげん にんじん	しょうが ごぼう ねぎ こんにやく ほししいたけ だいこん はくさい	618 27.8 33.1	836 32.5 34.3
16 (月)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ じゃがいもの味噌いため 肉豆腐	こめ じゃがいも さとう	あぶら	みそ ぎゅうにく やきどうぶ	ぎゅうにゆう ししゃも	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	660 24.8 28.1	854 30.7 26.2
17 (火)	牛乳	ミルク ロール	ガリパタチキン炒め さつまいもスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら バター	とり ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	644 24.2 39.4	804 29.7 38.7
18 (水)	牛乳	ごはん	野菜と雑穀のふりかけ あじのから揚げ 甘酢和え おでん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	あじ あぶらあげ さつまいも うずらたまご	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにやく	603 25.6 27.9	775 31.1 25.3
19 (木)	牛乳	ミルク ロール	照り焼きミートボール チーズサラダ ポークシチュー	ミルクロール さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	ドレッシング あぶら バター	にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	657 28.7 36.3	811 34.8 35.5
20 (金)	牛乳	ピラフ	えびのクリームピラフ 花野菜サラダ クリスマスデザート	こめ おおむぎ こむぎこ クリスマスケーキ	バター あぶら なまクリーム ドレッシング	とり えび ハム	ぎゅうにゆう	あかピーマン ピーマン パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ どうもろこし	659 25.1 32.5	876 31.3 30.3
23 (月)			給食なし								
24 (火)			給食なし			終業式(しゅうぎようしき)					

*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。