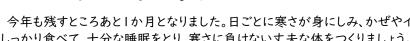
12月の給食だより はるるぬものはるる





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つくりましょう。

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

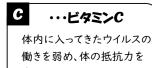
免疫力とは 病気や外から侵入

した細菌やウイルス などに対抗し体を 守ろうとする力の 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)~

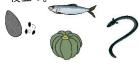
A ・・・ビタミンA のどや鼻などの粘膜を丈夫 にしてウイルスが体に入るの を防ぐ働きがある。 緑黄色野菜など





ヨ ・・・・ビタミンE

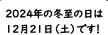
ビタミンAとCの働きをより 高めるため、かぜ予防に 役立つ。



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







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、芦城中学校の武田さんの 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、武田さんの献立を 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。 ☆いろどり、バランス、おいし さを大切にして考えました。

★受賞献立★ いわしと丸いもの豚肉コロッケ



かぼちゃの なめらか クリームプリン

たくさん野菜の

ゆず香る ほくほくあったかくりごはん 体も心も温まる 加賀野菜の

《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、いろどりがとても きれいです。



(4300m) 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》

小松産のたけのこや、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

ふるさと給食

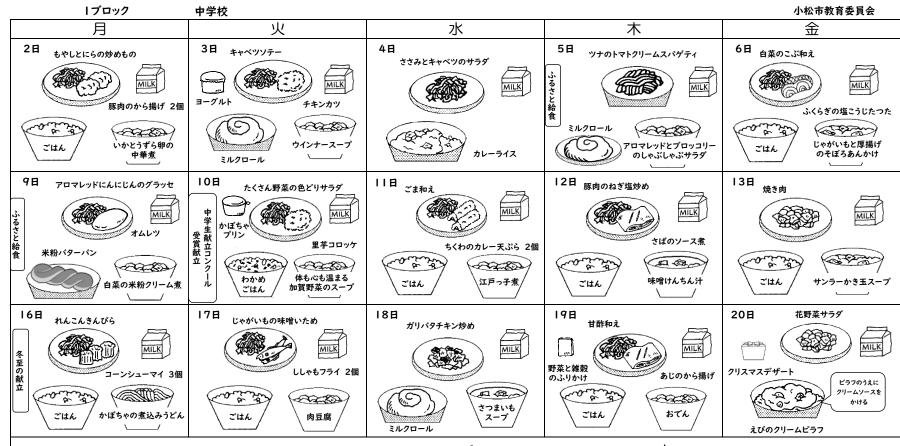
ごはん

アロマレッドにんじん



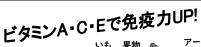
小松市のにんじんは、アロマレッドという 品種で、甘みがあり生でも食べられます。 12月はグラッセやサラダ、スープなど様々 な料理に使用します。

12月分給食献立もりつけ表



今月の目標

寒さに負けない 食生活をしよ





体を温めよう☆

体を温めることも大切です。 食事ではたんぱく質不足にならな いようにします。たんぱく質源と なる肉、魚、豆腐が食べられ、体 も温まる鍋料理がおすすめです。



12月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 | ブロック 小松市教育委員会

<u> </u>		ブロッ				食 ,	品 名		.1	松市教育	
日 (曜)	献 立 名		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)		エネルギ たんぱく	<u>木 巻 WU (えいよ)がり</u> エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
2 (月)	牛乳	ごはん	豚肉のから揚げ もやしとにらの炒めもの いかとうずら卵の中華煮	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あさり いか うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> 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	81 43. 25.
3 (火)	牛乳		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	とりにくウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	<u>にんじん</u> チンゲンサイ	キャベツ しめじ とうもろこし たまねぎ かぶ	624 29.6 32.0	
4 (水)	牛乳	麦ごはん	カレーライス ささみとキャベツのサラダ	<u>こめ</u> 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 とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	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	80 27. 24.
5 (木)	牛乳		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	<u>ぶたにく</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ブロッコリー ピーマン	<u>だいこん</u> たまねぎ にんにく	60 I 26.7 3 I . 7	76: 33. 30.
6 (金)	牛乳	ごはん	ふくらぎの塩こうじたつた 白菜のこぶ和え じゃがいもと厚揚げのそぼろあんかけ	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	<u>ふくらぎ</u> <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	EAUA	しょうが はくさい きゅうり たまねぎ こんにゃく ほししいたけ えだまめ	672 27.8 33.6	34.
9 (月)	牛乳	米粉バ ターパン	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	<u>こめこパターパン</u> じゃがいも <u>こめこ</u>	バター あぶら なまクリーム	オムレツ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> パセリ	とうもろこし たまねぎ はくさい	593 24.5 36.1	756 30.9 36.2
IO (火)	牛乳		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	<u>こめ</u> おおむぎ さといもコロッケ 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	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>にんじん</u> プロッコリー トマト	<u>れんこん</u> <u>げんすけだいこん</u> <u>たけのこ</u> たまねぎ キャベツ	685 19.6 33.4	
II (水)	牛乳	ごはん	ちくわのカレー天ぷら ごま和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ちくわ だいず ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう <u>にんじん</u>	キャベツ こんにゃく <u>たけのこ</u>	636 27.1 28.6	83 34. 26.
I2 (木)	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	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごまあぶら	さば <u>ぶたにく</u> あぶらあげ もめんとうふ みそ はっちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	いんげん <u>にんじん</u>	しょうが ごぼう <u>ねぎ</u> こんにゃく ほししいたけ だいこん はくさい	618 27.8 33.1	83. 32. 34.
I3 (金)	牛乳	ごはん	焼き肉 サンラーかき玉スープ	<u>こめ</u> 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 とりにく とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> 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	77 34. 29.
16 (月)	牛乳	ごはん	コーンシューマイ れんこんきんぴら かぼちゃの煮込みうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	ごまあぶら	コーンシューマイ ぶたにく とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン <u>かぽちゃ</u>	<u>れんこん</u> こんにゃく はくさい <u>ねぎ</u>	60 I 22.2 24.7	77 27. 22.
17 (火)	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	<u>こめ</u> じゃがいも さとう	あぶら	みそ ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	<u>にんじん</u> いんげん	たまねぎ しめじ はくさい <u>ねぎ</u>	660 24.8 28.1	85 30. 26.
18 (水)	牛乳		ガリバタチキン炒め 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 <u>さつまいも</u>	あぶら バター	とりにくベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	644 24.2 39.4	80 29. 38.
19 (木)	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	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	あじ あぶらあげ さつまあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u> </u>	キャベツ もやし だいこん こんにゃく	603 25.6 27.9	77 31. 25.
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	<u>こめ</u> おおむぎ <u>こめこ</u> 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	とりにく えび ハム	<u>ぎゅうにゅう</u>	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 とうもろこし	659 25.1 32.5	87 31. 30.

^{*}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、アレルゲン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。⑪は中学校のみにつきます。