



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

**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。★いろいろどり、バランス、おいしさをお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

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くりごはん

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、いろいろり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

2ブロック 中学校		小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
<b>2日</b> もやしとにらの炒めもの 豚肉のから揚げ 2個 ごはん いかとうすら卵の中華煮 	<b>3日</b> ツナのトマトクリームスパゲティ 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 	<b>4日</b> 白菜のこぶ和え ふくらぎの塩こうじつつた ごはん じゃがいもと厚揚げのそぼろあんかけ 	<b>5日</b> キャベツソテー ヨーグルト チキンカツ ウィナースープ ミルクロール 	<b>6日</b> ささみとキャベツのサラダ カレーライス 
<b>9日</b> 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 	<b>10日</b> ごま和え ちくわのカレー天ぷら 2個 ごはん 江戸っ子煮 	<b>11日</b> 豚肉のねぎ塩炒め さばのソース煮 ごはん 味噌けんちん汁 	<b>12日</b> 焼き肉 ごはん サンラーかき玉スープ 	<b>13日</b> アロマレッドにんにんのグラッセ オムレツ 米粉バターパン 白菜の米粉クリーム煮 
<b>16日</b> ガリバタチキン炒め さつまいもスープ ミルクロール 	<b>17日</b> 甘酢和え 野菜と雑穀のふりかけ あじのから揚げ ごはん おでん 	<b>18日</b> チーズサラダ 照り焼きミートボール 3個 ポークシチュー ミルクロール 	<b>19日</b> じゃがいもの味噌いため ししゃもフライ 2個 ごはん 肉豆腐 	<b>20日</b> れんこんきんぴら コーンシューマイ 3個 ごはん かぼちゃの煮込みうどん 
<b>23日</b> 花野菜サラダ クリスマスデザート えびのクリームピラフ 	<b>24日</b> 終業式	<b>今月の目標</b> かぜ予防には、ビタミン、たんぱく質をしっかりとろう! 		

## 食事にかぜを予防しよう

# 12月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 2ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(210gあたり)		
				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)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
				たんすいかぶつが多い	しぼろが多い	たんぱくつが多い	むきつが多い	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 <u>もやし</u> <u>たけのこ</u> きくらげ たまねぎ キャベツ	618 33.4 27.4	819 43.5 25.6	
3 (火)	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	<u>ぶたにく</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u> ピーマン	<u>だいこん</u> たまねぎ にんにく	601 26.7 31.7	762 33.3 30.4	
4 (水)	牛乳	ごはん	ふくらぎの塩こうじつつた 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	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>にんじん</u>	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	861 34.4 31.5	
5 (木)	牛乳	ミルクロー ル	チキンカツ キャベツソテー ウイナースープ 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 ウイナー	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	753 35.7 31.3	
6 (金)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かんでん	<u>にんじん</u>	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	
9 (月)	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	<u>こめ</u> おおむぎ さとうもろこ 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> <u>ブロッコリー</u> 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	871 23.9 32.2	
10 (火)	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 <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	836 34.5 26.6	
11 (水)	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 もめんどうふ 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 <u>だいこん</u> はくさい	618 27.8 33.1	836 32.5 34.3	
12 (木)	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	<u>ぶたにく</u> みそ <u>たまご</u> とりにく どうふ	<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 <u>ねぎ</u>	602 27.8 31.5	777 34.4 29.4	
13 (金)	牛乳	米粉パ 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</u> <u>こ</u> <u>バター</u> <u>パン</u> じゃがいも <u>こめ</u> <u>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	
16 (月)	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 <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> <u>こまつな</u>	にんにく たまねぎ キャベツ	644 24.2 39.4	804 29.7 38.7	
17 (火)	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>にんじん</u>	キャベツ <u>もやし</u> <u>だいこん</u> こんにゃく	603 25.6 27.9	775 31.1 25.3	
18 (水)	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 <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>にんじん</u>	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	
19 (木)	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 やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	854 30.7 26.2	
20 (金)	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 <u>ぶたにく</u> 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>かぼちゃ</u>	<u>れんこん</u> こんにゃく はくさい <u>ねぎ</u>	601 22.2 24.7	772 27.5 22.8	
23 (月)	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</u> <u>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 <u>ブロッコリー</u>	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	876 31.3 30.3	
24 (火)			終業式									

\*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。Ⓜは中学校のみにつきます。