

# 12月 給食だより

ひがしいすちやうりつがっこうきゆうしよく  
東伊豆町立学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の食育だよりでは、かぜ予防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。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



今年はかぜを  
ひきま宣言!

## かぜ予防のポイント

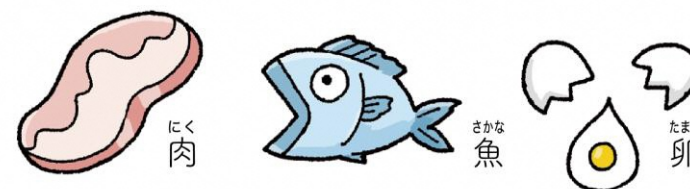


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

### かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて、抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミン A」などを積極的にとりましょう。

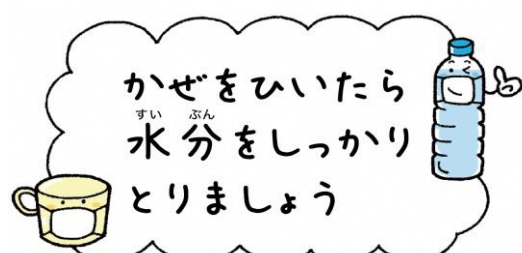
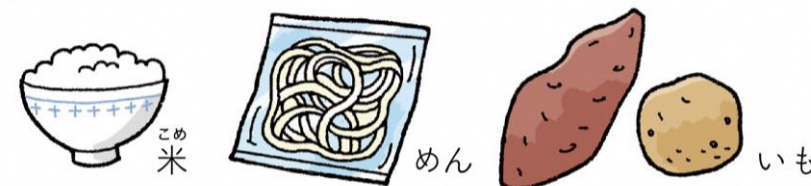
たんぱく質を多く含む食品



ビタミン A を多く含む食品































炭水化物を多く含む食品



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



日 曜 日	献 立 名	主 食	牛乳 副食（おかず・デザート）	赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに無や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	小学校		中学校		給食のない 学校	
				肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量 kcal		熱量 kcal			
							蛋白質(g)	※ Ca (mg)	蛋白質(g)	※ Ca (mg)		
1 月	 	しょくパン	ハンバーグ デミグラスソース ごまドレッシングあえ やさいスープ みかんジャム	(ぎゅうにゅう)	しょくパン		526	666	22.7	328	28.4	361
				とりにく ぎゅうにく だいず	パンこ さとう あぶら	たまねぎ						
					ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン						
				ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	22.3	2.6	27.5	3.5		
				かんてん	みずあめ さとう	みかん						
2 火	 	むぎごはん	いわしのうめに わかめあえ さつまじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		616	759	25.8	377	31.3	419
				いわし	さとう でんぶん	しそ						
				ツナ わかめ	さんおんとう ごま	キャベツ レタス コーン	17.2	1.9	19.7	2.8		
				けずりぶし とりにく とうふ	さつまいも	だいこん にんじん ねぎ						
3 水	 	ちゅうかめん	はるまき ピリカラサラダ しょうゆラーメンスープ	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん		602	737	25.9	297	30.9	314
				とりにく はるさめ だいず	でんぶん あぶら こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ししいだけ						
					あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	20.7	1.5	23.9	1.8		
				ふたにく なんと		にんじん ほうれんそう もやし メンマ ねぎ						
4 木	 	むぎごはん	ぶたどんのぐ ししゃもフライ みそしる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		669	941	29.1	398	43.9	592
				ぶたにく しらたき かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん はくさい						
				ししゃも	パンこ こむぎこ ライむぎこ コーンフラワー あぶら		19.7	2.4	28.3	3.7		
				けずりぶし あぶらあげ とうふ わかめ		ねぎ						
5 金	 	むぎごはん	チキンカレー ふくじんづけ フルーツミックス		むぎごはん		732	913	21.0	269	25.5	284
				とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく						
					さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ	23.2	2.0	27.8	2.5		
						もも パイン みかん						
8 月	 	あげパン	ポークビーンズ フレンチサラダ	(ぎゅうにゅう)	あげパン		572	743	23.0	312	29.0	342
				だいず ぶたにく ベーコン なまクリーム	じゃがいも あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん にんにく						
					あぶら さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン	25.1	1.9	31.1	3.0		
9 火	 	むぎごはん	ぶたにくのネギみそいため ゆかりあえ すましじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		588	731	27.4	294	33.5	316
				ぶたにく	さんおんとう あぶら ごま	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが						
						キャベツ もやし きゅうり しそ	16.3	1.9	18.7	2.5		
				とうふ けずりぶし		にんじん えのき みつば						
10 水	 	ソフトめん	ミートソース ごぼうサラダ バナナ	(ぎゅうにゅう)	ソフトめん		628	785	24.0	284	29.4	301
				ぶたにく	あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん						
				ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん	22.6	2.1	27.3	2.7		
						バナナ						
11 木	 	わかめごはん	くろはんべんフライ すじょうゆあえ とんじる	(ぎゅうにゅう)	わかめごはん		638	850	22.1	356	29.2	425
				いわし ぎょにく たまご あおさ	さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	たまねぎ しょうが						
					さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	19.7	2.7	25.5	3.9		
				ぶたにく こんにゃく かつおぶし	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ						
12 金	 	むぎごはん	ホイコーロー もやしときゅうりのナムル わかめスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		543	667	23.2	284	28.1	301
				ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	キャベツ にんじん ビーマン ねぎ にんにく しょうが						
					ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく	12.8	2.2	14.1	1.9		
				わかめ なんと	ごまあぶら	ねぎ						
15 月	 	こくとうパン	さかなのピザソースやき ポイルやさい こぶくろ ごまドレッシング ようふうかきたまじる	(ぎゅうにゅう)	こくとうパン		582	738	29.5	401	35.9	459
				ホキ ベーコン チーズ		たまねぎ ビーマン マッシュルーム						
						キャベツ もやし コーン						
					さとう あぶら ごま	にんにく	22.7	2.9	27.7	3.6		
				たまご	じゃがいも かたくりこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ						
16 火	 	むぎごはん	にくじゃが からしあえ みかん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		625	760	20.8	312	25.0	336
				ぶたにく しらたき かつおぶし	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ						
					さとう	にんじん ほうれんそう キャベツ	12.2	1.5	13.4	1.9		
						みかん						
17 水	 	うどん	かぼちゃのひきにくフライ かいそうサラダ こぶくろ しそドレッシング カレーうどんのつゆ	(ぎゅうにゅう)	うどん		574	744	24.0	291	30.1	312
				ぶたにく	さとう パンこ でんぶん こむぎこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ						
				わかめ かんてん さくらそう ぶのり つのまた こんぶ		キャベツ きゅうり						
				かつお		しそ レモン	18.9	2.9	22.8	3.6		
				とりにく	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ						
18 木	 	コーンピラフ	フライドチキン ミネストローネスープ クリスマスデザート	(ぎゅうにゅう)	ウインナー	こめ あぶら	722	879	27.4	308	33.2	317
				とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら	にんにく						
				ベーコン	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	24.0	2.3	27.4	3.1		
				とうにゅう ココア だいずこ こんにゃくこ	さとう あぶら みずあめ こめこ でんぶん							

＊ (ぎゅうにゅう)・・・飲用牛乳を表しています。

＊ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

＊ 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

＊ 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。

＊ 18日はクリスマス献立です。クリスマスに食べることの多いフライドチキンやクリスマスケーキが出ます。

