

# 12月給食だより

ひがしいずちょうりつがっこうきゅうしょく  
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。



## 知っておこう！ かぜのおもな症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



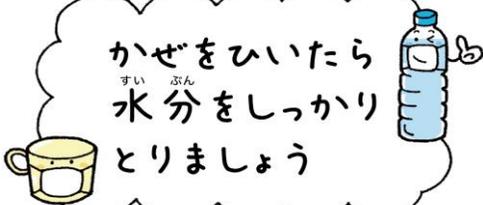
発熱



寒気



かぜをひいたら  
水分をしっかりと  
とりましょう



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。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



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とりましょう。

鼻水・鼻づまり



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を多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



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、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



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。

## ～給食の様子について～

今月から、栄養士が訪問に伺った際の、各校の給食の様子についてお便りを通じてお伝えします。今回はひがしいず幼稚園と稲取小学校です。

### ☆ひがしいず幼稚園☆

今年度から給食が始まり、初めは、食べたことのない食材や味付けに、抵抗を感じる幼児もいましたが、今では苦手な食材も一生懸命挑戦し、ピカピカにした食器を嬉しそうに見せに来てくれます。給食の準備や片付け、箸の持ち方なども、とても上手になってきました！



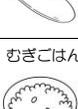
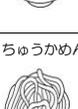
### ☆稲取小学校☆

11月24日の和食の日に、賀茂地区統一の減塩献立を提供しました。野菜を多く取り入れた献立でしたが、どの学年も良く食べ、和食についても関心を持ってきていました。また、1・2年生は、給食の身支度について指導を行ないました。手洗いの仕方や、給食着や帽子の被り方を友達同士で確認し合うなどし、身支度が素早く、積極的に出来るようになりました。



# 令和5年 12月 学校給食献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立	主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校	
1 金	むぎごはん  牛乳 ぶたどんのく ししゃものたつたあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	×	○	○	○	331	
		ぶたにく しらたき かつおぶし	さとう	はくさい にんじん たまねぎ						679	
		ししゃも	こむぎこ さとう かたくりこ							843	
		こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん							
4 月	レーズンパン  牛乳 てりやきチキン コーンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう	パン	レーズン	○	○	○	○	×	339	
		とりにく	さとう	しょうが						610	
			さとう あぶら	キャベツ コーン レモン						760	
		ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう							
5 火	むぎごはん  牛乳 さかなのやさいあんかけ なっとう とりにくとこんさいのしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	△	○	336	
		ホキ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし しいたけ ほうれんそう						665	
		だいず								アスリート献立	833
		とりにく とうふ かつおぶし	さつまいも	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ							
6 水	ソフトめん  牛乳 ミートソース ポイルやさい ココアむしパン	ぎゅうにゅう	ソフトめん		○	○	○	○	○	463	
		ぶたにく	あぶら こむぎこ さとう バター	にんじん たまねぎ トマト						781	
			ごまドレッシング	きゅうり キャベツ もやし						992	
		ぎゅうにゅう たまご ココア スキムミルク	こむぎこ さとう バター								
7 木	むぎごはん  牛乳 チンジャオロース もやしときゅうりのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	×	312	
		ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	にんにく ピーマン たけのこ						589	
			ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく						722	
		とりにく はるさめ		ほうれんそう にんじん しいたけ							
8 金	わかめごはん  牛乳 にくじゃが おひたし おこめのタルト	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ		○	○	○	○	○	473	
		ぶたにく しらたき	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ						762	
			ごま さとう	ほうれんそう もやし						911	
		たまご ぎゅうにゅう だいず	こむぎこ マーガリン さとう こめこ あぶら								
11 月	ロールパン  牛乳 やきそば ごぼうサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう	パン		○	○	○	○	○	305	
		ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ						606	
		ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん						768	
		ベーコン		たまねぎ コーン パセリ							
12 火	むぎごはん  牛乳 ホイコーロー ちゅうかサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	347	
		ぶたにく	かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ にんにく しょうが						640	
			さとう	もやし にんじん						787	
		かつおぶし たまご		にんじん にら たまねぎ							
13 水	うどん  牛乳 ツナコロッケ ほうれんそうのソテー カレーうどんのつゆ	ぎゅうにゅう	うどん		○	○	○	○	○	392	
		ツナ	さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ						623	
		ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ						805	
		ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん							
14 木	むぎごはん  牛乳 いわしのうめに そくせきづけ いなとりふうけんちんじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	376	
		いわし	さとう かたくりこ	しそ うめ						627	
		かつおぶし	ごま	キャベツ きゅうり だいこん						765	
		とうふ かつおぶし	さといも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう							
15 金	むぎごはん  牛乳 かきあげ キャベツのおかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	×	374	
		いか たまご	さんおんとう こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン						674	
		かつおぶし		キャベツ もやしにんじん						832	
		かつおぶし あぶらあげ		はくさい							
18 月	あげパン  牛乳 はっほうさい もものヨーグルトソース	ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら		○	○	○	○	○	350	
		ぶたにく うすらのたまご いか	かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンさい しいたけ						624	
		ヨーグルト なまクリーム	さとう	もも						ふるさと給食	806
19 火	むぎごはん  牛乳 みそおでん こうみあえ みかん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	402	
		とりにく こんにゃく ちくわ さつまあげ	あぶら さとう じゃがいも	にんじん しょうが						694	
		かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう						849	
				みかん							
20 水	ちゅうかめん  牛乳 にくごぼうパオズ かいそうサラダ とんこつラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		×	○	○	○	○	333	
		ぶたにく こんにゃく だいず こんぶ ほうろく かつおぶし	こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら さとう	ごぼう たまねぎ たけのこ しいたけ						571	
		わかめ きくらげ すぎのり	しそドレッシング	キャベツ きゅうり						687	
		ぶたにく なた		もやし にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく メンマ							
21 木	コーンピラフ  牛乳 とりにくのからあげ ミネストローネ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう	こめ あぶら	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	×	○	○	○	○	568	
		とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく						849	
		ベーコン	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ						クリスマス献立	1022
		とうにゅう ココア だいず こんにゃく	さとう あぶら こめこ								
11月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)					13	14	15	15	12		

\* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 1日にししゃも、5日にホキ、14日にいわしが出ます。骨に気をつけてよく噛んで食べましょう！

\* 18日はふるさと給食です。昔から変わらずある東伊豆定番の献立です。

\* 5日はアスリート献立です。身体の基礎をつくるために必要な「カルシウム」と「たんぱく質」がたくさん含まれた献立です。

\* 21日はクリスマス献立です。クラスの皆さんで会話を弾ませながら2学期最後の給食を楽しんで食べましょう

1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中・高学年	中学校
エネルギー(kcal)	379	666	825
たんぱく質(g)	13.4	25.4	30.9
脂質(g)	9.4	20.6	24.2
食塩(g)	1.5	2.2	2.9

