

# 12月 給食だより

寒さがより厳しくなってきました。風邪をひいたり、体調を崩したりしている人はいませんか。新型コロナウイルスやインフルエンザも流行する季節になりました。感染を予防するポイントをしっかりとおさえて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

## かぜ予防のポイント



てあら 手洗い・うがい



じゅうぶん 十分な睡眠



てきと うんどう 適度な運動



マスクをする



ひとこ 人混みを避ける



えいよう 栄養バランスのとれた食事をとる

風邪症候群は鼻腔から咽頭、喉頭までの気道である上気道に急性の炎症が起こる疾患を総称して呼びます。空中に浮遊しているウイルスや細菌が手につき、その手で目や鼻をさわることによって感染します。日頃から手洗い、うがいを徹底しましょう。

## 免疫力を高める食材



ウイルスの侵入を防ぐ免疫細胞の多くは腸内に多く存在します。腸内環境を整えることが免疫力を高め、風邪の予防に繋がります。腸内環境を良くするために、おすすめの食材は発酵食品です。ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品を積極的にとりましょう。

## 旬の冬野菜



冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を貯蓄するため、食べると甘くて、とてもおいしいことです。また、ビタミンやカロテンを多く含む冬野菜を食べることで免疫力を高め、風邪の予防効果もあると言われています。射水市学校給食センターでは、12月1日（金）に冬野菜のかぶを使った「冬野菜とえびのアーリオ・オーリオ」を提供します。



アーリオ・オーリオとは、イタリアのナポリが発祥のオイルソースです。オリーブオイルにニンニクを加え、風味が全体に行き渡るように弱火で加熱して作ります。栄養たっぷりの「かぶ」をオイルソースと一緒に炒め合わせます。楽しみにしててください。



# 12月 学校給食献立表

(中学校用)

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない中学校
			(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(穀類・いも類・砂糖)	(油類・種実類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	
1	金	・コッパパン(10g減) ・オムレツ★ ・冬野菜とえびのアーリオ・オーリオ※ ・ABCスープ ・牛乳	オムレツ えび 豚肉	牛乳	コッパパン マカロニ	オリーブオイル	にんじん かぶの葉	かぶ にんにく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	
4	月	・ごはん ・豚肉のスタミナ炒め ・アーモンド和え ・春雨スープ ・牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	ごはん 砂糖 春雨 こんにゃく	油 アーモンド	ピーマン 人参 キャベツ ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	
5	火	・ごはん ・さばのホイル焼き ・かわり和え ・けんちん汁 ・牛乳	さばのホイル焼き 豆腐 鶏肉	牛乳	ごはん 里芋 こんにゃく		人参	刻みたくあん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	
6	水	・コッパパン(10g減) ・ミートボール ・コールスローサラダ ・ミネストローネ ・牛乳	肉団子 ベーコン	牛乳	コッパパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	人参 トマト	キャベツ とうもろこし 白菜 玉ねぎ	
7	木	・ごはん ・えびシューマイ※ ・大根の中華和え ・白玉団子スープ ・牛乳	えびシューマイ 豚肉	牛乳	ごはん 砂糖 白玉団子 ごま	ごま油 油	人参	きゅうり 大根 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ 生姜 にんにく	
8	金	・ココア揚げパン(10g減) ・ウィンナー ・フルーツポンチ ・カレーポトフ ・牛乳	ウィンナー 豚肉	牛乳	コッパパン じゃがいも ココア 砂糖	油	人参	みかん もも パイナップル バナナ 玉ねぎ キャベツ	
11	月	・麦ごはん ・白身魚フライ ・海藻サラダ ・ポークカレー◎ ・牛乳	白身魚フライ 豚肉	牛乳 海藻ミックス チーズ	ごはん じゃがいも カレールウ	油 和風ドレッシング	人参	大根 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ	
12	火	・ごはん ・千草焼き★ ・キャベツのごまびたし ・ビーフンスープ ・牛乳	千草焼き ベーコン	牛乳	ごはん 砂糖 ビーフン	ごま	人参 小松菜	キャベツ 白菜 ねぎ	
13	水	・ごはん ・きびなごのクリスマス揚げ ・切り干し大根のおひたし ・茶碗蒸し汁★※ ・牛乳	きびなごクリスマス揚げ 卵 鶏肉 えび かまぼこ	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉	油	人参 小松菜	切り干し大根 キャベツ 生姜 干し椎茸	
14	木	・鶏そぼろごはん(10g減) ・あじフリッター ・昆布和え ・うすくず汁 ・牛乳	鶏肉 昆布 豆腐 あじフリッター 油揚げ	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉	人参	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ 枝豆		
15	金	・ミニコッパパン ・ガーリックチキン ・和風スパゲティ ・肉団子スープ ・牛乳	鶏肉 ベーコン つくね	牛乳	ミニコッパパン スパゲティ		人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ かぶ 白菜	
18	月	・ごはん ・ホキのかりかり揚げ ・もやしのナムル ・ピリ辛スープ ・牛乳	ホキのかりかり揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ごはん	油 ごま油	小松菜 人参 にら	もやし にんにく 大根 白菜 ねぎ 白菜キムチ	
19	火	・ごはん ・大豆とナッツのみそがらめ ・射水市産水菜のごまドレサラダ ・ワナタンスープ ・牛乳	豚肉 大豆 鶏肉 みそ	牛乳	ごはん でん粉 砂糖 ワンタン	油 ごまドレッシング カシューナッツ	人参	水菜 キャベツ 玉ねぎ もやし 生姜 ねぎ とうもろこし	
20	水	・コッパパン(10g減) ・フライドチキン ・コールスローサラダ ・冬野菜の米粉クリーム煮◎ ・牛乳	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	コッパパン 米粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ きゅうり 白菜 とうもろこし	
21	木	・ごはん(10g減) ・あじのゆずみそがけ ・かぼちゃのマヨネーズ和え ・カレーうどん ・牛乳	あじ みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	ごはん うどん でん粉 砂糖 卵乳なしカレー粉 ゆずゼリー	油 卵乳なしマヨネーズ	人参 かぼちゃ	ゆず きゅうり 玉ねぎ ねぎ	
22	金	・パンケーキ★◎ ・チキンナゲット ・冬キャベツのリテー ・トマトスパゲティ ・牛乳	チキンナゲット 豚肉	牛乳	パンケーキ スパゲティ 小麦粉 メープルジャム	油	人参 トマト	キャベツ とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ	

※ 食材料等の都合により変更することがあります。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※



みずな



えだまめ



ごまつな

高倉(ふふふ)

今月の射水の食材

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至にかぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると幸運になるといいう言い伝えもあります。



にんじん



れんこん



きんかん



ぎんなん



うどん