

12月給食だより

射水市学校給食センター

今年もあと1ヶ月となりました。冬は寒い日が続く、風邪などの感染症にかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

～ 身体を中から温めよう ～

食べ物や、生活習慣を変えることで、身体の中から温めて、寒さに負けない身体を作ることができます。

身体を温める効果が期待できる食材

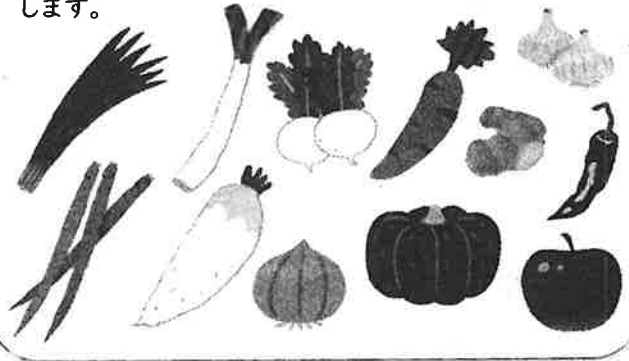
◆たんぱく質◆

「筋肉の材料」となります。代謝をよくし、身体をじっくりと温める働きがあります。



◆野菜・果物◆

土の中で育つ根菜類や、冬が旬の食材は、身体を温める機能があります。また、ねぎ等の辛味や刺激のある食材は血液の流れをよくし、新陳代謝を促進します。



◆調味料・その他◆

発酵食品に含まれる“酵素”には代謝を促す効果が期待できます。その他、油脂類は少量でもたくさんのエネルギーを作り、身体を動かす燃料となります。



ほかに…

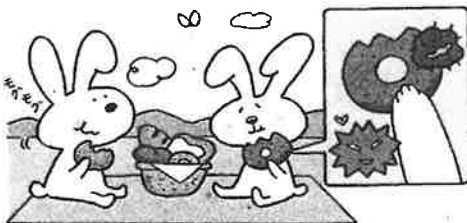
温かいスープや煮込み料理、揚げ物など、調理法を工夫することも良いでしょう。



適度な運動や十分な睡眠をとるなど、規則正しく過ごすことも大切です。さまざまな食材をバランスよく食べて、寒さに負けない身体を作りましょう!



◆きれい◆に見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

寒くても暑くても 毎日手洗い



令和6年12月



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)	(油脂類・種実類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	
2	月	鶏ごぼうごはん ・鰯の生姜煮 ・切り干し大根のうま煮 ・うすくず汁	鶏肉 鰯の生姜煮 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉	油	人参	ごぼう しめじ 枝豆 玉ねぎ 切り干し大根 ねぎ	
3	火	ごはん ・千草焼き★ ・昆布和え ・大湯鍋	千草焼き 鮭 すりみボール 豆腐	牛乳 昆布	ごはん こんにゃく		人参	キャベツ きゅうり 白菜 えのき ねぎ	
4	水	コッパパン ・照り焼きチキン ・ポイル野菜 ・ワンドンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	コッパパン さつまいも 砂糖 でん粉 ワندان メロンゼリー		人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	
5	木	麦ごはん ・ワインナー ・海藻サラダ ・ピーフカレー	ワインナー 牛肉	牛乳 海藻ミックス	麦ごはん じゃがいも カレールウ	和風ドレッシング	人参	大根 にんにく きゅうり とうもろこし 生姜 玉ねぎ	
6	金	コッパパン ・白身魚フライ ・パインサラダ ・もずくと卵のスープ★	白身魚フライ 豆腐 卵	牛乳 もずく	コッパパン 砂糖 でん粉	油	チンゲンサイ	キャベツ きゅうり パインアップル 玉ねぎ ねぎ	
9	月	ごはん ・肉シウマイ ・豆苗のナムル ・八宝菜★	肉シウマイ 豚肉 いか うずら卵	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	豆苗 人参	もやし 生姜 干し椎茸 白菜 ヤングコーン たけのこ 玉ねぎ	
10	火	ごはん ・白身魚のコロコロ揚げ ・射水市産キャベツのサラダ ・ほうれん草のみそ汁	たら 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 豆乳プリンタルト	油 青じそドレッシング	ほうれん草 人参	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しめじ	
11	水	ミニコッパパン ・肉団子(甘酢あん) ・和風きのこスパゲッティ ・白菜とコーンのスープ	肉団子 ベーコン	牛乳	ミニコッパパン スパゲッティ でん粉		人参	にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ とうもろこし	
12	木	ごはん(10g減) ・きびごのクリスピー揚げ ・青菜のごまみそあえ ・カレーうどん	きびごのクリスピー揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ごはん 砂糖 カレールウ 干しうどん	油 ごま	小松菜 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	
13	金	コッパパン ・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◎	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	コッパパン 米粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ バター	人参	にんにく 白菜 キャベツ かぶ とうもろこし 枝豆 玉ねぎ	
16	月	ごはん ・おろしハンバーグ ・ひじきのマヨネーズサラダ ・具だくさんみそ汁	ハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	ごはん 砂糖 じゃがいも	卵なしマヨネーズ	人参 ほうれん草	大根 茸茸 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	
17	火	ごはん ・ししゃもの米粉揚げ ・もやしの甘酢あえ ・豚肉と豆腐のうま煮	ししゃも 豚肉 豆腐	牛乳 青のり粉	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	チンゲンサイ 人参 水菜	もやし たけのこ キャベツ 生姜 干し椎茸 ねぎ にんにく 玉ねぎ	
18	水	ごはん ・厚揚げのごまだれかけ ・ゆかり和え ・さつまとん汁	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま	赤じそ 人参	キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん	
19	木	ごはん ・アジのレモン風味揚げ ・小松菜の納豆和え ・根菜汁	アジ 納豆 油揚げ	牛乳	ごはん 米粉 でん粉 砂糖	油	小松菜 人参	レモン もやし れんこん 大根 ねぎ ごぼう	
20	金	コッパパン ・ささみカツ ・パンプキンサラダ ・ミネストローネ	ささみカツ 豚肉	牛乳 ゆずヨーグルト	コッパパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 卵なしマヨネーズ	かぼちゃ 人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ	
23	月	チキンライス ・オムレツ★ ・カラフルサラダ ・コンソメスープ	鶏肉 オムレツ ワインナー	牛乳	ごはん 米粉のチョコケーキ	油 フレンチドレッシング	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ 人参	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし 白菜 グリーンピース	
24	火	コッパパン ・手作りグラタン◎ ・アスパラサラダ ・カレースープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	コッパパン マカロニ パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	人参 アスパラガス 小松菜	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし	

食物アレルギーの対応について 次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印を付きましたので、参考にしてください。

※ 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…※



今月の献水の食材

