



12月の献立表



由利本荘市立本荘南中学校

*牛乳は毎日つきます。物資の都合で献立が変更されることがあります。

月	火	水	木	金
1日 ごはん 鮭の塩焼き 生姜風味の野菜炒め おでん かつお節と日高の昆布でとっただしに味を付け、種と呼ばれる様々な具材を入れて煮込む料理がおでんです。	2日 ごはん フライドチキン キャベツソテー 白菜のみそ汁 白菜にはビタミンCが多く含まれています。抗酸化作用があり、風邪などの病気に対する抵抗力を強めるはたらきがあります。	3日 広東麺 ブロッコリーのんにく炒め スイートポテト 広東麺とはお肉や野菜にとろみをつけた醤油ラーメンです。麺にスープが絡みやすく、あんかけも体を温めてくれます。	4日 わかめごはん いわしの梅煮 肉野菜炒め 小松菜のみそ汁 わかめはビタミンKがダントツに多い海藻です。ビタミンKは骨の形成を助けてくれるので、骨粗しょう症の予防にもつながります。	5日 ごはん 甘酢チキン 塩昆布炒め 豆腐のうま煮 塩昆布は調味料としての使い方もできます。炒めものや漬物、炊き込みごはんもおすすです。
8日 ごはん 鯖の西京焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁 西京焼きとは、西京みそと呼ばれる京都産の白みそに魚や肉を漬けて焼いた伝統料理です。	9日 ごはん ハムサラダフライ もやしのナムル炒め みそキムチ鍋 キムチを使ったみそ味の汁です。にんにくと豆板醤を使っています。豚肉や豆腐などたんぱく質も豊富です。	10日 クロワッサン ハーブチキン 野菜ソテー パンプキンシチュー 三日月状をしていることから、フランス語で三日月を意味する「クロワッサン」と言われるようになったそうです。	11日 豚肉の生姜煮 根菜汁 沖縄パインゼリー 生姜にはジンゲロールという成分があります。殺菌作用や頭痛を抑える効果があり、末端を温め免疫力を増進してくれます。	12日 ごはん 肉だんご 春雨とキャベツの炒めもの 中華スープ 春雨にはデンプンから作られるものと緑豆から作られるものがあります。給食では緑豆春雨を使っています。
15日 ごはん 餃子 じゃがいものピリ辛炒め 白菜スープ じゃがいもはでんぷんやビタミンCのほかカリウムなどのミネラルも豊富なので、食物繊維も多く腹持ちもよい野菜のひとつです。	16日 ごはん サーモンフライ きんぴらごぼう わかめのみそ汁 きんぴらごぼうは、かみ応えのある「かみかみメニュー」です。また、食物繊維も豊富です。	17日 ほうとう風うどん かぶのグリルサラダ もちクリーム ほうとうは山梨県の郷土料理でかぶの入ったみそ味のうどんです。太く平らなもちもちした麺も特徴の1つです。	18日 ごはん 鯖のトマト煮 きのご炒め 塩ちゃん鍋 鯖の皮にはビタミンB2が豊富に含まれています。ビタミンB2は脂質をエネルギーに変える際に必要な栄養素です。	19日 ビビンバ 鶏ガラスープ ビビンバは、韓国を代表する混ぜご飯料理で、その名は「ビビム（混ぜる）」と「バプ（ご飯）」を組み合わせた言葉に由来します。
22日 ごはん ぶりの甘辛揚げ煮 野菜の玉子とじ 肉じゃが 卵は「完全栄養食品」と呼ばれるほど、栄養価の高い食材です。人の体内で作れない「必須アミノ酸」をバランスよく含んでいます。	23日 ごはん 味付けのり 炒り豆腐包み焼き もやしとちくわの炒めもの さつまい さつまいもには食物繊維が多く含まれています。ヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防ぎます。	24日 米粉バターロール チーズオムレツ ミートソースペンネ ポトフ チーズは生乳のタンパク質を凝固させて水分を絞って作ります。100gのチーズを作るのに必要な牛乳は1Lつまり10倍量の栄養素が凝縮されているのです。	25日 ビーフカレー クリスマスカラーソテー クリスマスデザート ☆メリークリスマス☆ 冬休み前最後の給食です。体調には気をつけて、冬休みも健康に過ごしてくださいね。	

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



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。細菌などには見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

冬至

「冬至」とは1年のうちで昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。今年は12月22日になります。



昔は冬になると野菜が少なくなったので、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存していました。かたい皮が中身が乾燥するのを防いでくれるのです。「冬至にはかぼちゃを食べるとかぜをひかない」ともいわれました。かぼちゃは色の濃い野菜で、ビタミンA, C, Eが豊富。冬の健康を守る野菜です。

