

12月の予定献立表

令和8年11月27日

由利本荘市立矢島小学校

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
冬至とかぜの予防 冬至は、１年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。また、「ん」のつく食べ物を食べると、「運」がつき、縁起がよいとされてきました。	**1日** 614 kcal ・ごはん ・親子丼 ・塩こんぶあえ ・白菜のみそ汁	**2日** 617 kcal ・ココア揚げパン ・とり肉のチーズ焼き ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ	**3日** 622 kcal ・ごはん ・さけの味噌マヨ焼き ・大根のいため煮 ・かき玉汁	**4日** 662 kcal ・ドライカレー ・フルーツヨーグルト
7日 開校記念日 153年 	**8日** 630 kcal ・ごはん ・さばのみそ煮 ・高野豆腐のいため物 ・大根のみそ汁	**9日** 641 kcal ・ごはん ・焼きぎょうざ ・肉と野菜のみそいため ・豆腐のすまし汁	**10日** 596 kcal ・わかめごはん ・厚焼き卵 ・ごま和え ・もずくのみそ汁	**11日** 561 kcal ・ソース焼きそば ・ワンタンスープ ・スマイルゼリー
14日 652 kcal ・ごはん ・タンドリーチキン ・レンコンサラダ ・野菜スープ	**15日** 598 kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・おかかあえ ・おでん	**16日** 515 kcal ・まるパン ・グラタン ・卵サラダ ・肉団子スープ	**17日** 612 kcal ・中華丼 ・コーンスープ 給食の中華コーンスープは、たっぷりのとうもろこしと卵が入ったとろみのある濃厚なコーンスープになっています。 	**18日** 713 kcal ・ごはん ・ポテトコロッケ ・おからのいため煮 ・玉ねぎのみそ汁
21日 623 kcal ・冬野菜カレー ・キャベツサラダ	**22日** 758 kcal ・ごはん ・鶏肉の塩から揚げ ・卵入り野菜いため ・かぼちゃ豚汁 ・はちみつゆずゼリー **冬至　献立**	**23日** 612 kcal ・ごはん ・いわしのしょうが煮 ・ポテトきんぴら ・なめこのみそ汁	**24日** 671 kcal ・ジョアプレーン ・ごはん ・フライドチキン ・まめまめサラダ ・卵と豆腐のスープ	**25日** 745 kcal  ・チキンライス ・星のハンバーグ ・ポトフ ・クリスマスケーキ

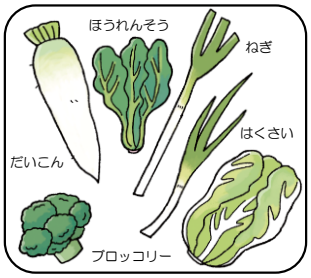
地場産物の紹介



鳥海産キャベツ

12月の給食に由利本荘市鳥海区で作られた冬キャベツが登場します。冬キャベツは、春にとれるキャベツよりも、歯ごたえがあり、甘みがあります。サラダや炒め物に登場するので、よくかんで味わってみましょう。

冬においしい野菜を食べよう



冬が旬の野菜

今の時期によくとれるこちらの野菜は、寒さで身がしまっていて、キャベツと同じように甘みが強いものが多いです。

「かぜ」をひくのはどうして？



かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

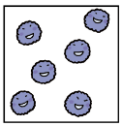
かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

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」、のどや鼻などの粘膜を保護する「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	炭水化物を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品
 肉、魚、卵など	 米、めん、いもなど	 レバー、にんじんなど

冬の食中毒

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- ●石けんを使ってていねいに手を洗う
- ●食品の中心部まで（85～90℃で90秒間以上）加熱する