



# 12月の予定献立表

令和6年11月29日発行

由利本荘市立矢島中学校

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
<b>2日</b> 905 Kcal ・ サフランライス ・ ドライカレー ・ ツナサラダ ・ 豆乳プリン 	<b>3日</b> 852 Kcal ・ ごはん ・ さばの塩焼き ・ こんにゃくの おかか煮 ・ 根菜汁	<b>4日</b> 745 Kcal ・ ジャージー牛乳 ・ まるパン ・ タンドリーチキン ・ まめまめサラダ ・ マカロニスーフ	<b>5日</b> 722 Kcal ・ ごはん ・ 焼きギョウザ(2コ) ・ キンジャオロースー ・ かき玉 わかめスーフ	<b>6日</b> 890 Kcal ・ ごはん ・ 塩からあげ(3コ) ・ ひじきの煮物 ・ ほうれん草の みそ汁
<b>9日</b> 773 Kcal ・ ごはん ・ いわしの梅煮 ・ ひじきと 小松菜のサラダ ・ おでん 	<b>10日</b> 766 Kcal ・ ごはん ・ シュウマイ(2コ) ・ ホイコーロー ・ 春雨スーフ	<b>11日</b> 757 Kcal ・ わかめごはん ・ ちくわの磯辺揚げ ・ おからの炒め煮 ・ 豆腐のみそ汁	<b>12日</b> 731 Kcal ・ ごはん ・ ほっけの塩焼き ・ 切り干し大根の 炒め煮 ・ ジャがいものみそ汁	<b>13日</b> 742 Kcal ・ 五目うどん ・ 鶏肉と野菜の 香り揚げ 
<b>16日</b> 818 Kcal ・ ごはん ・ 鶏肉の ジンジャーソース ・ すき昆布の炒め煮 ・ 白菜のみそ汁	<b>17日</b> 723 Kcal ・ ごはん ・ 鮭の塩焼き ・ 高野豆腐の 炒め物 ・ 小松菜のみそ汁 	<b>18日</b> 675 Kcal ・ まるパン ・ オムレツの デミグラスソースかけ ・ ほうれん草のサラダ ・ ミネストローネ 	<b>19日</b> 757 Kcal ・ マーボー丼 ・ 中華コーンスーフ <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;">             給食の中華コーンスーフは、たっぷりのおもろこしと卵が入ったとろみのある濃厚なコーンスーフになっています。           </div> 	<b>20日</b> 831 Kcal ・ ごはん ・ さばのみそ煮 ・ レンコンと 人参のきんぴら ・ かぼちゃのみそ汁 <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <b>冬至 献立</b> </div>
<b>23日</b> 813 Kcal ・ ポークカレー ・ 和風サラダ	<b>24日</b> 669 Kcal ・ ジョアフレーン ・ 鶏とぼろ丼 ・ 大根のみそ汁	<b>25日</b> 676 Kcal ・ チキンライスの ホワイトソースかけ ・ 花野菜サラダ ・ セレクト クリスマスケーキ 	 <h3>冬至とかぜの予防</h3> <p>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」が付き、縁起がよいとされてきました。</p>	

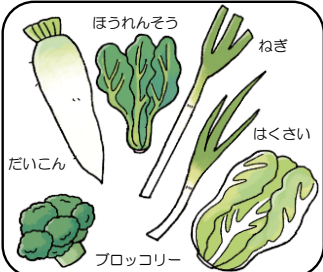
## 地場産物の紹介



### 大内産キャベツ

12月の給食に由利本荘市大内地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。

## 冬に美味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のが多いです。ほうれん草は夏にとれる物より、冬にとれる物のほうが、ビタミンCが豊富です。スープなどにして栄養を逃さず食べるのがおすすめです。




## 「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し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。



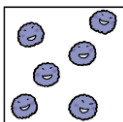
### かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

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。

<b>たんぱく質</b> を多く含む食品  肉、魚、卵など	<b>炭水化物</b> を多く含む食品  米、めん、いもなど	<b>ビタミンA</b> を多く含む食品  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