



12月 給食だより



「風邪」など「感染症」に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 赤ピーマン いちご	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



畜産ふれあい体験

11月17日に1年生の畜産ふれあい体験がありました。ジャージー牛と黒毛和種の2頭の子牛がやってきました。心音を聴診器できいたり、ブラッシングをしてふれあいをしました。別のブースでは、酪農家さんのお話をきいたり、レプリカを使っの搾乳体験もしました。「きょう うしをはじめてさわりました。ふわふわであたたかかったです。かわいかったです。」(児童の感想より)



令和4年12月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	家庭でとりたい食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (木)	むぎごはん	ふゆやさいかレー フルーツミックス	はし スプーン	ぎゅうにく 卵、大豆 肉、魚	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん 緑黄色野菜	たまねぎ その他の野菜 果物	こめ 穀類、砂糖 いも類	あぶら 油脂 種類	604 17.4 1.3	さかな
2 (金)	ごはん	いわしのおかか にくだんごとうにゅうなべ れんこんのしそあえ	はし	いわし とり みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ	しょうが えのきだけ こぼろ	こめ てんぷん じゃがいも	ごま	678 29.9 2.6	いも
5 (月)	ごはん	とんひじき あつやきたまご さつまじる	はし	とんひじき あつや みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しろねぎ ごぼう しょうが	こめ さとう ごまあぶら	ごま	579 25.7 2.6	くだもの
6 (火)	ごはん	さかなのチリソース マーボーだいこん とこめのパバロア	はし スプーン	とこめ みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ しょうが	こめ ごまあぶら あぶら	ごまあぶら	700 25.5 2.1	かいとう
7 (水)	パン	とりにくのマスタードやき カレーうどん ミニトマト	はし	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう ミニトマト	にんじん たまねぎ	しょうが たまねぎ	あぶら さとう パバロア	あぶら	701 29.4 3.3	たいす
8 (木)	さけわかめごはん	メンチカツ にこみおでん にんじんしりしり	はし	さけわかめ にこみ うすらたまご	ぎゅうにゅう メンチカツ	にんじん だいこん	だいこん	こめ あぶら さとう	あぶら	728 27.8 2.9	やさい
9 (金)	ごはん	いわしのうめに のりのすましじる きりぼしだいこんのカレーいため	はし	いわし のり かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう	あぶら	596 24.6 1.6	いも
12 (月)	ごはん	かんこくふうにくじゃが ナムル りんご	はし	かんこく じゃが あつあつ	ぎゅうにゅう じゃが	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ ちや りんご	こめ あぶら さとう	ごま ごまあぶら	649 24.4 1.4	くだもの
13 (火)	ごはん	かぼちゃフライ ぶたじる こんぶあえ	はし	かぼちゃ ぶた みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう かぼちゃ フライ はくさい	こめ あぶら さとう	あぶら	682 21.2 2.2	さかな
14 (水)	しょうパン イチゴ&マーガリン	ミートスパゲティ かいそうサラダ ミルクコーヒー	はし	ミート かいそう ミルク	ぎゅうにゅう スパゲティ	にんじん たまねぎ	たまねぎ マッシュルーム いちご キャベツ	マーガリン あぶら スパゲティ	あぶら	672 24.9 2.1	たいす
15 (木)	ごはん	さばのしおやき ぎゅうにくとごぼうのやながわふう にしきわみかん	はし	さば ぎゅうにく あつあつ	ぎゅうにゅう ごぼう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ みかん	こめ あぶら さとう	あぶら	668 30.4 2.3	やさい
16 (金)	ごはん	はるまき マーボー豆腐 もやしのおいいため	はし	はるまき 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 豆腐	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう	ごま あぶら	721 26.0 1.8	くだもの
19 (月)	ごはん	ハヤシライス コロコロソテー りんご	はし スプーン	ハヤシ ウィンナー	ぎゅうにゅう ウィンナー	にんじん たまねぎ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム りんご	こめ あぶら さとう	あぶら ハヤシルウ	650 22.0 1.6	さかな
20 (火)	ごはん	くじらカツ とうぶじる ゆずきちあえ	はし	くじら とうぶ ゆず	ぎゅうにゅう ゆず	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき はくさい しめじ	こめ あぶら さとう	あぶら	592 26.4 1.6	いも
21 (水)	きなこパン	はなやさいシチュー だいこんサラダ	はし スプーン	はな だいこん	ぎゅうにゅう だいこん	にんじん たまねぎ	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー はなごり	こめ あぶら さとう	あぶら バター	535 19.9 1.8	さかな
22 (木)	チキンライス	とりにくのからあげ ポトフ ゆでブロッコリー クリスマスセレクトケーキ	はし スプーン	とりにく ポトフ ウィンナー	ぎゅうにゅう ポトフ	にんじん たまねぎ	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ	こめ あぶら さとう	あぶら	639 32.6 2.0	たいす

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

あなたはどちらをえらびましたか？



チョコケーキ

チョコソースがおいしさのポイント！
チョコスポンジとチョコクリームソー
スをいれることで、のうこうな味わい
になりました！！
(乳・卵・小麦を含みません)

いちごケーキ

イチゴジャムをイチゴのスポン
ジでサンドしました。トッピン
グにいちごクリームがのって
います。
(乳・卵・小麦を含みません)

