

今月の給食目標は『寒さに負けない食事をしよう』です。
冬になると、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。さらに年末年始は楽しい行事が続くので、生活リズムを崩す人も多くなります。冬を健康に過ごすために、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

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	ブロッコリー、いちご、赤ピーマン	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

感染症予防のためには粘膜を強くし、抵抗力を高めるビタミンA、C、Eの「ビタミンACE」を意識してとるとよいでしょう。冬に美味しい野菜や果物などに多く含まれています。また「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、まさにカゼ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。今月は冬至献立に合わせて、みなさんが元気で過ごせるようお願いをこめて、佐久市学校給食応援団より地元のかぼちゃが届きます。

朝昼夕の食事で生活リズムを整えよう！



月曜日や、長期休み明けになると、なんだか調子が悪かったり、だるいと感じる人はいませんか？週末や冬休みなどの休み中もなるべく決まった時間に朝・昼・夕の食事をすることで生活リズムが整いやすくなります。おやつも時間と量を決めて食べ、食事のすぐ前やねる前などは食べないようにしましょう。夜ふかしをせず、睡眠時間を十分にとって体をよく休めることも大切です。



きちんと手洗い

手洗いは正しい達人!!

洗ってすすぎまで

洗剤をしっかり

さらけよう! さらけよう!

ありがとう! 気持ちいいよ!

きれいさ! ハンカチでふいて!!

ちよつと待って!

手をきれいに洗ったあとは清潔なハンカチでふきましょう。

手洗いを直そう!

岸野小学校の3年生が給食センター見学にきました!

10月に岸野小学校の3年生が給食センター見学に来ました。2階の見学通路から、給食を作っている様子を見学しました。大きな調理機器や、調理員さんがたくさんの野菜を切っているところや、野菜をゆでて冷やしているところなどを見ました。「青色の手袋をしているのはなぜ?」「違う色のエプロンをしている調理員さんがいるのはなぜ?」など、多くのことに気づき、たくさんの質問が出されました。また給食センターのお仕事体験として、給食センターで使っている調理器具を実際に使う体験をしました。「汁をかきまぜるのは重い。」「汁を混ぜる道具は身長よりも長かった。」「泡だて器が、普通の物の2倍以上の大きさがあった。」「給食センターではとても重い物を持って働いていることがわかった。」などの感想がありました。これから給食を食べる時に、見学したことを思い出して食べてもらえると嬉しいです。ほかの学校のみなさんの見学もお待ちしております。



Qクイズ 冬が旬のりんご

りんごは成熟するとエチレンガス(植物ホルモンの1つ)を発生させます。りんごの入った袋に他の植物を一緒に入れておくと、どのようになるでしょうか?

- ①じゃがいもを入れておくと、発芽する
- ②洗布を入れておくと、洗が落ちて甘くなる
- ③キウイフルーツを入れておくと、すっぱくなりビタミンCが増える

Aコタエ ②洗布を入れておくと、洗が落ちて甘くなる

エチレンは、植物の成長や果実の成熟などに影響します。洗布は1週間ほどで洗が落ちて甘くなり、キウイフルーツはやわらかく早く食べごろになります。また、じゃがいもは発芽が抑えられます。

12月 予定献立表

今月の給食目標
「寒さに負けない食事をしよう！」



令和4年12月1日
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		たんぱく質 たんぱく質 主に体の組織を作る (赤のたべもの)	無機質 無機質 主に体の調子を整える (みどりのたべもの)	ビタミン ビタミン 主にエネルギーになる (きいろのたべもの)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校 中学校	一口メモ 今月の佐久市産地域食材
		主食 (5群) 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート				たんぱく質	無機質		
1	木	ソフトめん	大豆とさつま芋の甘辛あげ 中華風ツナサラダ キムチラーメンじる	大豆 ツナ ぶたにく			でんぷんきつまいもさとう さとう	米油(揚げ油)ごま ごま油	643 791 25.3 30.4 20.4 23.4 2.3 2.9	★かぼちゃ ★りんご 学校給食応援団より、 佐久市でとれる旬の食材 をいただきます。佐久の 恵みを味わいましょう。
2	金	ごはん	厚あげのカレー炒め こかぶのかおりあえ まろやかみそじる	ぶたにく生揚げ 油揚げこおり豆腐 大豆乳みそ			にんじんピーマン たまねぎ きゅうりかぶキャベツ 大根しめじ長ねぎ	さとうでんぷん 米サラダ油	557 710 25.8 31.2 18.1 20.7 1.7 2.1	
5	月	ごはん	鶏肉のおそうじやき 小松菜としらすのあえもの おでん	とりにく ちくわあげポ ールがんとどき ずら卵	しらす干し塩昆布 結び昆布	小松菜にんじん 白菜きゅうり 大根		米油(揚げ油) ごま油	572 733 29.6 35.9 16.2 18.7 2.5 2.8	■豚の中からコロナ料理 『おでんさむらい ちくわの まき』から「おでん」を作り ます。お楽しみに♪
6	火	食パン	魚とポテのレモンあげ きわかめのサラダ 白菜とベーコンのスー プ スライスチーズ	バサ ベーコン	まわかめ糸海苔 にんじん にんじん	えだだめレモン果汁 きゅうり大根 たまねぎえのきだけコーン白 米	でんぷんじゃがいもさとう 米油(揚げ油)	647 785 29.2 34.4 23.7 27.1 2.8 3.5	旬の味 ~白菜~ 寒く霜がおりる頃、甘み が出来ます。白菜の甘みを 感じながら味わいましょう。	
7	水	ごはん	カマスの西京やき 筍ばつとチキンのサラダ すまじじる くだもの(りんご)	かますみそ 生揚げ	にんじん にんじんチンゲン菜	キャベツきゅうり たまねぎ長ねぎ ★りんご	さとう ごま油	567 713 30.4 36.6 17.9 20.1 1.6 2.1	旬の味 ~りんご~ 今月のりんごは「ふじ」で す。佐久市学校給食 応援団から届きます。	
8	木	こめこパン	ニョッキのトマトソース ひじきのさっぱりあえ 大根と豚肉のスー プ	野菜入りソーセ ージ ぶたにく	ホールトマト 海軍ひじきチー ーズ にんじん にんじんチンゲン菜	たまねぎしめじマッシュルーム きゅうりコーンレモン果汁 大根えのきだけ	オリーブ油 さとう 米サラダ油	612 750 27.8 33.7 21.1 24.7 3.0 3.9	旬の味 ~青菜~ 冬が旬の青菜。12月は小松菜、 ほうれん草、チンゲン菜を使っ てます。冬の厳しい寒さにあつ て、甘味が増します。	
9	金	ごはん	のりしおピーズ こんにやく海藻サラダ ハヤシライス	大豆 ぶたにく	青のり 海藻サラダ にんじん	でんぷん キャベツきゅうりレモン果汁 サラダこんにやくさとう	米油(揚げ油) ごま油 米サラダ油	627 801 27.5 33.9 22.2 26.1 1.8 2.4	「のり塩ピーズ」は大豆をカリ カリに揚げ、青のりと塩をまぶ します。大豆は、成長期に必要な 栄養素の鉄分やカルシウムを多く 含んでいます。	
12	月	ごはん	福岡のご牛丼の具 白菜のおかあえ 切干大根のみそじる くだもの(みかん)	豚汁 削り節 油揚げこおり豆腐みそ	にんじん にんじんチンゲン菜	ごぼうたまねぎエリンギしめじ えのきだけ切干し大根 みかん	米サラダ油 ごま油 米サラダ油	626 784 29.4 35.5 21.2 24.5 1.8 2.4	地元産の牛乳(たて なぎゅう)を使って、 長野県産のこ入り 特製牛丼を作ります。	
13	火	コッペパン	鶏肉のハニーマスタードやき 大豆とツナのサラダ クラムチャウダー	とりにく 大豆ツナ あさりほたて		キャベツきゅうり たまねぎしめじ白米えだだめ	はちみつ 米サラダ油 バター	658 810 36.8 44.3 22.1 26.2 3.0 3.6	チャウダーに入る「あさり」はうま み成分がありよいだしが出ます。 また良質のたんぱく質の他に、ビタ ミンB群、カルシウム、鉄など不足し がちな栄養素を含んでいます。	
14	水	ごはん	凍り豆腐のあまずあん ごまきなこあえ あじわいじる	こおり豆腐ぶたにく きな粉 とりさきみそとうふ	にんじんピーマン ほうれん草 にんじん	たまねぎ 白米キャベツ ごぼう大根	米油(揚げ油)米サラダ油 ごま 米サラダ油ごま油	584 744 27.2 33.1 20.6 23.6 1.8 2.2	12月14日(水) 食育の日献立 「びんびんキラリ食」 旬の冬野菜を味わおう！	
15	木	ソフトめん	いかのかりんあげ 大豆もやしのみそあえ カレー南蛮じる	いか みそ とりにく油揚げ こおり豆腐	にんじん にんじん	小大豆もやしキャベツきゅうり たまねぎ干しいたけ白米長ねぎ	でんぷん 米油(揚げ油) ごま油	663 823 31.8 38.3 22.3 25.8 2.5 3.3	冬が旬の、ほうれん草、白菜、 大根を使って野菜たっぷり。だ しをきかせて、塩分控えめでも おいしいびんびんキラリ食を作 ります。	
16	金	ごはん	さばのみそ煮 ポテトサラダ とんじる クレープ(ブルーベリー)	さばのみそ煮 ハム ぶたにくとうふみそ	スキムミルク にんじん にんじん	きゅうり ごぼう大根長ねぎ	じゃがいもさとう マヨネーズ 米サラダ油	31.6 39.7 30.9 36.5 1.6 2.0	中込中学校 希望献立 おたのしみに	
19	月	ごはん	ごまみそレバー いそかあえ なめこじる	レバー生卵豆腐みそ のり とうふみそ	にんじん にんじん	ごぼう キャベツきゅうりもやしコーン たまねぎなめこ長ねぎ	米油(揚げ油)ごま でんぷん米粉さとう	603 762 26.6 32.2 19.9 22.8 2.0 2.4	レバーには、血液のもとになる鉄分 や、風邪予防になるビタミンAが多 く含まれます。香ばしく揚げた「ご うちupp」もそえて、苦手な人も食 べやすい味付けにしてみました。	
20	火	パンキンパン	鶏肉のスペシャルソース チーズサラダ 米粉マカロニのスー プ クリスマスケーキ	とりにく チーズ 野菜入りソーセ ージ	にんじんブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎキャベツ	はちみつさとう さとう 米粉マカロニ	マヨネーズ 米サラダ油 お漬物(漬物)	724 869 31.3 37.5 29.2 33.3 2.9 3.7	12月20日(火) クリスマス献立 おたのしみに☆
21	水	ごはん	こんにやく入り豚肉丼の具 野菜のゆず風味 かぼちゃほうとう	ぶたにく とりにく油揚げみそ	にんじん にんじん★かぼちゃ	たまねぎしめじ 白菜かぶきゅうりゆず果汁 大根干しいたけ長ねぎ	こんにやくさとう さとう うどん(ほうとう用)	米サラダ油	601 766 29.3 36.1 16.4 18.4 1.7 2.2	12月21日(水) 冬至(とうじ)献立 冬至にかぼちゃを食べたり、ゆ ず湯に入ったりと風邪をひ かないと昔から伝えられていま す。またこんにやくを 食べて、新年を迎 える準備をします。
22	木	コッペパン	チーズオムレツ 大根とチキンのサラダ 彩り野菜のトマトスー プ くだもの(りんご)	チーズオムレツ チキンさきみ ぶたにく	にんじん にんじん	大根きゅうりコーン たまねぎかぶえだだめ ★りんご	さとう 米サラダ油 米サラダ油	670 821 28.7 34.7 23.5 27.5 2.8 3.6	今月の栄養価平均	
23	金	ごはん	厚あげのにんじんみそ お芋と小松菜の土佐あえ さわわにわん	生揚げみそ 削り節 かまぼこぶたにく	にんじん 小松菜 にんじんみつば	さとう じゃがいもさとう ごぼうたけのこ水煮えのきだけ	572 738 26.5 33.0 18.3 21.8 2.0 2.5	栄養価 小学校 基準値 中学校 基準値 今月平均 今月平均		
26	月	ごはん	ぶりのてりやき 和風大根サラダ ささみのすまじじる くだもの(みかん)	ぶり ツナ削り節 とりさきみ	にんじん にんじん小松菜	大根きゅうりコーン えのきだけ干しいたけ白米長ねぎ みかん	さとう さとう 米サラダ油	610 759 32.0 38.3 20.8 23.7 1.9 2.2	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
27	火	ココアあげパン	にくだんご もやしとコーンのサラダ キャベツのスー プ	肉団子チキチ味 わかめ ベーコン		もやしコーンきゅうり キャベツたまねぎ	さとう ごま油	687 755 24.9 27.8 27.1 27.6 2.6 3.2	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	

★献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。