



# 12月

## おおきくな~れ

令和4年12月  
佐久市学校給食南部センター  
食育通信



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。冬を健康にすごすために、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ccoli、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。冬にうれ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、まさにかぜ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・夕の食事をする事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。

## おなかの食育劇場



てあら すすぎ  
手洗いを完了しよう!  
てあら みなお  
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、どのようになるのでしょうか?

- ①じゃがいもを入れておくと、発芽する
- ②波布を入れておくと、味が強くて甘くなる
- 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波布を入れておくと、味が強くて甘くなる

エチレンは、植物の成長や果実の成熟などに影響します。波布は1週間ほどで味が強くて甘くなり、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		献立名			エネルギー(kcal)		一口メモ		
		主食 (5群) 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	<1群> たんぱく質 主に体の組織を作る (赤のたべもの)	<2群> 無機質 主に体の調子を整える (みどりのたべもの)	<3群> 緑黄色野菜 ビタミン	<4群> その他の野菜 果物 ビタミン	<5群> 穀類 芋 砂糖 炭水化物		<6群> 油類 脂質	たんぱく質(a) 脂質(a)
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		にんじん キャベツ、きゅうり、もやし		でんぶん、さつまいも、さとう 米油(揚げ油)、ごま	643 25.3 20.4 2.3	791 30.4 23.4 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、ごおり豆腐、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、でんぶん 米サラダ油 さといも、こんにやく	557 25.8 18.1 1.7	710 31.2 20.7 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、あげボール、がんもどき、ずら餅	しらすし、塩昆布 結び昆布	小松菜、にんじん 大根	白菜、きゅうり	でんぶん、じゃがいも、さとう 米油(揚げ油)	572 29.6 16.2 2.5	733 35.9 18.7 2.8	豚骨の中からコラボ料理 『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	魚とポテトのレモンあげ きくわめのかき揚げ 白菜とベーコンのスー プ スライスチーズ	バサ ベーコン	きくわめ、糸菜天 スライスチーズ	にんじん にんじん	えだまめ、レモン果汁 きゅうり、大根 たまねぎ、えのきだけ、コーン、白	でんぶん、じゃがいも、さとう 米油(揚げ油)	647 29.2 23.7 2.8	785 34.4 27.1 3.5	旬の味 ~白菜~ 寒く霜がおりる頃、甘み が出ます。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 青ばつとチキンのサラダ すましじる 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 さとう ごま油	567 30.4 17.9 1.6	713 36.6 20.1 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	野菜入りソーセージ ぶたにく	ホールトマト 海藻ひじき、チーズ	ホールトマト 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 米サラダ油 米サラダ油	612 27.8 21.1 3.0	750 33.7 24.7 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	のりしおピーンズ 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		キャベツ、きゅうり、レモン果汁 たまねぎ、セロリ、しめじ、マッシュルーム	でんぶん 米油(揚げ油) ごま油 米サラダ油	627 27.5 22.2 1.8	801 33.9 28.1 2.4	「のり塩ピーンズ」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	信州きのこと牛丼の具 白菜のおかあえ 切り大根のみそじる くだもの(みかん)	豚肉、かつお、 削り節 油揚げ、ごおり豆腐、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 白菜、キャベツ えのきだけ、切り干し大根 みかん	米サラダ油 米サラダ油 ごま油 米サラダ油	626 29.4 21.2 1.8	784 35.5 24.5 2.4	地元の蓼科牛(たてし なぎゅう)を使って、 長野県産きのこ入り 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、白菜、えだまめ	ほちみつ 米サラダ油 バター	658 36.8 22.1 3.0	810 44.3 28.2 3.6	チャウダーに入る「あさり」はうま み成分がありだしが出ます。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	ごおり豆腐、ぶたにく きな粉 とりさき、とうふ		にんじん、ピーマン ほうれん草 にんじん	たまねぎ 白菜、キャベツ ごぼう、大根	でんぶん、さとう さとう こんにやく 米油(揚げ油)、米サラダ油 ごま油 米サラダ油、ごま油	584 27.2 20.6 1.8	744 33.1 23.6 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! 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。
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、 ごおり豆腐		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、白菜、長ねぎ	でんぶん 米油(揚げ油) ごま油 さとう	663 31.8 22.3 2.5	823 38.3 25.8 3.3	
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 30.9 1.6 2.0	39.7 36.5 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、ごま油、ぶたにく ごまみそ 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	でんぶん、米油、さとう さとう こんにやく 米油(揚げ油)、ごま油	603 26.6 19.9 2.0	762 32.2 22.8 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 うちうち」もそえて、苦手な人も食 べやすい味付けに工夫しました。
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	ほちみつ、さとう さとう 米油(揚げ油) 米油(揚げ油) 米油(揚げ油)	724 31.3 29.2 2.9	869 37.5 33.3 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)	601 29.3 16.4 1.7	766 36.1 18.4 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 ず湯に入ったりすると風邪をひ 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、えだまめ ★りんご	さとう 米サラダ油 米サラダ油	670 28.7 23.5 2.8	821 34.7 27.6 3.6	
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	ごぼう、たけのこ、水煮えのきだけ	さとう じゃがいも、さとう ごま油	572 26.5 18.3	738 33.0 21.8	今月の栄養価平均
26	月	ごはん	ぶりのてりやき 和風大根サラダ ささみのすましじる 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、白菜、長ねぎ みかん	さとう 米サラダ油 さとう	610 32.0 20.8 1.9	759 38.3 23.7 2.2	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)
27	火	コッペパン	にくだんご もやしとコーンのサラダ キャベツのスー プ レーズンクリーム	肉団子、ケチャップ味 わかめ ベーコン		にんじん	もやし、コーン、きゅうり キャベツ、たまねぎ	さとう ごま油 レーズンクリーム	644 24.2 25.2 2.6	755 27.8 27.6 3.2	小学校 基準値 小学校 今月平均 中学校 基準値 中学校 今月平均

★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。