

## 給食目標 「寒さに負けない食事をしよう」

寒さが増すこの時期、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなどを予防するためには、「石けんでの手洗いの徹底」、「栄養バランスの良い食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」を心がけることが大切です。一人一人が病気になるように意識した生活を送りましょう。

### 今年はずいぶんかぜをひきま宣言 / かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

### こんな時は手を洗いましょう

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とすこととして清潔にすることです。自に見える汚れのほかにも、自に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

| 予定献立<br>※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 |             | 赤(あか)グループ<br>体(骨や肉)をつくる                           | 緑(みどり)グループ<br>体の調子を整える  | 黄色(きいろ)グループ<br>熱や力の元(エネルギー)になる | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |   |                       |                                       |
|---------------------------------------|-------------|---|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------|---------------------------------------|
| 日にち                                   | 主食          | おかず   | たんぱく質                   | 無機質                            | ビタミン<br>色の濃い野菜<br>その他の野菜      | 炭水化物  | 脂質                    |                                       |
| 1・水                                   | ごはん         | 牛乳<br>塩肉じゃが<br>ごまマヨ和え<br>矢島豆腐のみそ汁                 | 豚肉<br>凍り豆腐<br>豆腐        | 牛乳<br>わかめ                      | にんじん さやいんげん<br>冬菜             | 米<br>じゃが芋<br>キャベツ きゅうり コーン<br>上白糖                 | サラダ油<br>マヨネーズ<br>すりごま | 795 kcal<br>24.2 g<br>27.1 g<br>2.2 g |
| 2・木                                   | 丸パン         | 牛乳<br>サメのフライ(タルタルソース)<br>風邪に負けないサラダ<br>豚ばらと野菜のスープ | サメ 青大豆<br>ササミフレーク<br>豚肉 | 牛乳                             | ブロッコリー にんじん<br>チンゲンサイ 水菜      | 丸パン<br>小麦粉 パン粉<br>じゃが芋<br>上白糖                     | マヨネーズ<br>サラダ油         | 871 kcal<br>36.4 g<br>37.6 g<br>3.8 g |
| 3・金                                   | ごはん         | 牛乳<br>厚揚げの肉みそかけ<br>白菜の昆布漬<br>大根とあげのみそ汁            | 厚揚げ 鶏肉<br>みそ<br>油揚げ     | 牛乳<br>こんぶ                      | にんじん<br>小松菜                   | 米<br>生姜 ねぎ<br>白菜<br>かたくり粉                         | サラダ油                  | 750 kcal<br>31.7 g<br>23.4 g<br>2.6 g |
| 6・月                                   | ごはん         | 牛乳<br>さわらの幽庵焼き<br>おかか和え<br>なめこ汁                   | さわら<br>かつお節<br>豆腐 みそ    | 牛乳                             | 小松菜<br>にんじん                   | 米<br>ゆず<br>キャベツ 玉ねぎ<br>上白糖                        |                       | 684 kcal<br>31.7 g<br>16.8 g<br>2.0 g |
| 7・火                                   | ココア<br>揚げパン | 牛乳<br>かみかみサラダ<br>和風ABCDEスープ<br>柿                  | さきいか<br>ベーコン            | 牛乳<br>煮干粉                      | にんじん<br>ほうれん草                 | コッペパン<br>上白糖<br>じゃが芋<br>マカロニ                      | サラダ油                  | 754 kcal<br>25.4 g<br>24.1 g<br>3.1 g |
| 8・水                                   | ごはん         | 牛乳<br>元気が出るレバー<br>もやしのナムル<br>チンゲンサイのスープ           | 鶏肉 豚レバー<br>ベーコン         | 牛乳                             | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ          | 米<br>生姜 にんにく<br>もやし きゅうり コーン<br>玉ねぎ えのきだけ<br>上白糖  | サラダ油<br>ごま<br>ごま油     | 757 kcal<br>29.3 g<br>20.7 g<br>2.5 g |
| 9・木                                   | コッペパン       | 牛乳<br>信州サーモンのスペシャルソース<br>フレンチサラダ<br>鶏肉と野菜のスープ     | 信州サーモン<br>鶏肉            | 牛乳                             | にんじん ほうれん草                    | コッペパン<br>はちみつ<br>三温糖<br>じゃが芋                      | マヨネーズ<br>サラダ油         | 715 kcal<br>34.5 g<br>22.7 g<br>3.3 g |
| 10・金                                  | 麦ごはん        | 牛乳<br>大根カレー<br>福神漬和え<br>りんご                       | 鶏肉<br>かつお節              | 牛乳                             | にんじん                          | 米 大麦<br>生姜 にんにく 玉ねぎ<br>大根 キャベツ<br>きゅうり 福神漬<br>りんご | バター<br>サラダ油           | 725 kcal<br>22.3 g<br>17.9 g<br>2.2 g |

### 今月の主な地域食材(予定)

＜浅科給食応援団＞  
長ねぎ 豆腐 大根  
白菜 長いも 冬菜

＜浅科産＞  
五郎兵衛米  
たまご  
りんご

＜佐久市産＞  
みそ  
米粉



# 2021年12月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 中学校

## 給食目標 「寒さに負けない食事をしよう」

今年(ことし)は12月22日



1年間で昼の時間が一番短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなっていきます。このころから一段と寒さが増し、本格的な冬を迎えます。

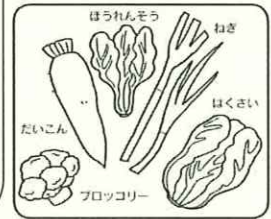
### 冬至にまつわる食べ物

**かぼちゃ**  
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬至を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

**ゆず**  
冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。

**んがつく食べ物**  
冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんごん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれます。

### 冬に美味しい野菜を食べよう



©少年写真新聞社2019

| 予定献立<br>※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 |             | 赤(あか)グループ<br>体(骨や肉)をつくる                              |                                   | 緑(みどり)グループ<br>体の調子を整える |   | 黄色(きいろ)グループ<br>熱や力の元(エネルギー)になる                 |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |                                       |
|---------------------------------------|-------------|--|-----------------------------------|------------------------|---|--|---|-------------------------------|---------------------------------------|
| 日にち                                   | 主食          | おかず  | たんぱく質                             | 無機質                    | ビタミン<br>色の濃い野菜      その他の野菜                |  | 炭水化物  | 脂質                            |                                       |
| 13月                                   | ごはん         | 牛乳<br>さばの生姜焼き<br>長いものなめたけ和え<br>みぞれ汁                  | さば                                | 牛乳                     | 生姜   キャベツ   きゅうり<br>なめたけ   ごぼう<br>大根   ねぎ | にんじん   | 米<br>長いも<br>こんにゃく<br>かたくり粉                    | サラダ油                          | 773 kcal<br>33.6 g<br>23.2 g<br>2.3 g |
| 14火                                   | 中華麺         | 牛乳<br>安養寺みそラーメン汁<br>あさりのカリッと揚げ<br>大根サラダ              | 豚肉   なた<br>安養寺みそ                  | 牛乳<br>煮干粉<br>わかめ       | にんじん                                      | にんにく   生姜   ねぎ<br>もやし   コーン<br>大根   きゅうり       | かたくり粉<br>中華麺                                  | バター<br>ごま油<br>サラダ油            | 737 kcal<br>31.2 g<br>20.5 g<br>4.5 g |
| 15水                                   | 芽芽玄米<br>ごはん | 牛乳<br>凍り豆腐の甘酢あん<br>ほうれん草のごまきなこ和え<br>味わい汁             | 凍り豆腐   豚肉<br>きな粉<br>豆腐            | 牛乳                     | にんじん   ビーマン<br>ほうれん草                      | 玉ねぎ<br>白菜   キャベツ<br>ごぼう   大根   ねぎ              | 米   芽芽玄米<br>かたくり粉<br>上白糖<br>こんにゃく             | サラダ油<br>ごま<br>ごま油             | 751 kcal<br>26.0 g<br>21.8 g<br>2.2 g |
| 16木                                   | コッペパン       | 牛乳<br>鶏肉のバーベキュー風<br>キャベツのじゃこサラダ<br>クラムチャウダー          | 鶏肉<br>ベーコン<br>あさり                 | 牛乳<br>じゃこ<br>クリーム      | にんじん   パセリ                                | りんご<br>キャベツ   きゅうり<br>玉ねぎ                      | コッペパン<br>かたくり粉<br>三温糖   上白糖<br>じゃが芋   小麦粉     | サラダ油<br>ごま油<br>バター            | 815 kcal<br>33.9 g<br>26.4 g<br>4.0 g |
| 17金                                   | ごはん         | 牛乳<br>さんまの甘露煮<br>のり和え<br>さつま汁                        | さんま<br>鶏肉   油揚げ   みそ              | 牛乳<br>のり               | ほうれん草<br>にんじん                             | 生姜<br>白菜<br>玉ねぎ   大根   ねぎ                      | 米<br>中ざら糖<br>三温糖<br>さつま芋                      | サラダ油                          | 857 kcal<br>31.0 g<br>26.9 g<br>3.2 g |
| 20月                                   | ごはん         | 牛乳<br>こんにゃくのおかか煮<br>柚香和え<br>かぼちゃぼうとう                 | 鶏肉   ちくわ<br>かつお節<br>豚肉   油揚げ      | 牛乳                     | にんじん<br>かぼちゃ                              | たけのこ<br>キャベツ   きゅうり   ゆず<br>白菜   ねぎ            | 米   三温糖<br>こんにゃく<br>上白糖                       | サラダ油<br>ごま                    | 659 kcal<br>25.4 g<br>13.0 g<br>3.3 g |
| 21火                                   | 米粉パン        | 牛乳<br>じゃがたらチーズ<br>ツナサラダ<br>ベーコンと白菜のスープ               | 辛子明太子<br>ツナフレーク<br>ベーコン           | 牛乳<br>チーズ              | パセリ<br>にんじん<br>チンゲンサイ                     | ふなしめじ   玉ねぎ<br>キャベツ   きゅうり<br>白菜               | 米粉パン<br>じゃが芋                                  | マヨネーズ<br>サラダ油                 | 737 kcal<br>23.2 g<br>25.4 g<br>3.4 g |
| 22水                                   | ごはん         | 牛乳<br>ごぼうチップ<br>切干大根のツナ和え<br>お麩のみそ汁                  | ツナフレーク<br>みそ                      | 牛乳                     | 小松菜<br>にんじん                               | ごぼう<br>切干大根   きゅうり<br>玉ねぎ   ねぎ                 | 米   かたくり粉<br>三温糖   上白糖                        | サラダ油<br>ごま                    | 686 kcal<br>18.9 g<br>14.1 g<br>2.0 g |
| 23木                                   | クロワッサン      | 牛乳<br>鶏肉のワインソース焼き<br>グリーンサラダ<br>クリームシチュー<br>クリスマスケーキ | 鶏肉                                | 牛乳<br>クリーム             | にんじん<br>パセリ<br>にんじん                       | にんにく<br>キャベツ   きゅうり<br>玉ねぎ   コーン<br>マッシュルーム    | クロワッサン<br>三温糖   上白糖<br>じゃが芋   小麦粉<br>クリスマスケーキ | サラダ油<br>バター                   | 871 kcal<br>34.0 g<br>46.1 g<br>3.3 g |
| 24金                                   | ごはん         | 牛乳<br>おからのキッシュ<br>かみかみサラダ<br>辛味豆腐汁                   | 豚肉   おから   たまご<br>さきいか<br>豆腐   みそ | 牛乳<br>チーズ              | ほうれん草<br>にんじん<br>にら                       | 玉ねぎ<br>キャベツ   きゅうり<br>白菜   ねぎ                  | 米   | バター<br>サラダ油                   | 761 kcal<br>30.7 g<br>24.6 g<br>2.9 g |
| 27月                                   | ごはん         | 牛乳<br>ぶりの照り焼き<br>五目なます<br>沢煮椀   みかん                  | ぶり<br>かまぼこ<br>藤もも肉                | 牛乳                     | にんじん                                      | かいた大根   きゅうり<br>ごぼう   えのきたけ<br>たけのこ   ねぎ   みかん | 米<br>三温糖<br>上白糖                               | サラダ油                          | 786 kcal<br>34.3 g<br>21.9 g<br>2.6 g |