

## 給食目標 「寒さに負けない食事をしよう」

### かぜやインフルエンザに負けない体の作り方



かぜやインフルエンザなどが流行しやすい時期になりました。かぜを予防するためには、「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、手洗いうがいを徹底し習慣づけましょう。



予定献立 <small>※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。</small>			赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 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 色の濃い野菜      その他の野菜		炭水化物	脂質	
1 火	食パン	牛乳 チキンカツ せんキャベサラダ 豚ばらと野菜のスープ	鶏むね肉 豚ばら肉	牛乳	ニンジン チンゲンサイ 水菜	キャバツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 白菜	食パン 小麦粉 パン粉 中ざら糖	サラダ油	826 kcal 38.1 ㎎ 30.3 ㎎ 4.2 ㎎
2 水	ごはん	牛乳 シアチャン豆腐 切干大根の中華サラダ チンゲンサイのスープ	豚ひき肉 みそ 生揚げ ツナフレーク ベーコン	牛乳	ニンジン チンゲンサイ	ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ ししいたけ 切干大根 きゅうり もやし えのきたけ	米 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油	768 kcal 29.5 ㎎ 23.7 ㎎ 2.3 ㎎
3 木	コッペパン	牛乳 <b>&lt;長野県産食べて応援献立&gt;</b> 信州サーモンのスペシャルソース 海藻ミックスサラダ 鶏肉と野菜のスープ	信州サーモン 鶏もも肉	牛乳 海藻	<b>第3回目は信州サーモンです☆</b>		コッペパン はちみつ 三温糖 上白糖	マヨネーズ サラダ油 じゃが芋	719 kcal 35.0 ㎎ 22.8 ㎎ 3.7 ㎎
4 金	ごはん	牛乳 <b>2-A 希望献立</b> 豚のしょうが焼き キャバツと昆布の浅漬け 煮込みおでん	豚ロース肉 さつま揚げ ちくわ がんもどき うすら節	牛乳 昆布	ニンジン	にんにく 生姜 キャバツ きゅうり 大根	米 三温糖 中ざら糖 こんにゃく		840 kcal 36.4 ㎎ 27.6 ㎎ 2.6 ㎎
7 月	ごはん	牛乳 元気が出るレバー かみかみあえ かぼちゃのみそ汁	鶏もも肉 豚レバー さきいか 油揚げ みそ	牛乳	にら ニンジン	生姜 にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 ごま油	サラダ油 ごま	841 kcal 33.3 ㎎ 22.5 ㎎ 2.9 ㎎
8 火	ソフト麺	牛乳 <b>8020とんたて</b> ナポリタンソース 豆小魚サラダ 手作りアップルパイ	ウィンナー 青ばつ 大豆 たまご	牛乳	ニンジン ピーマン	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャバツ きゅうり りんご レモン	ソフト麺 三温糖 上白糖 パイ皮	オリーブ油 サラダ油 バター	1061 kcal 32.9 ㎎ 39.3 ㎎ 3.5 ㎎
9 水	ごはん	牛乳 塩肉じゃが 大根とホタテのサラダ 矢島豆腐のみそ汁	豚ばら肉 ほたて 豆腐 みそ	牛乳	ニンジン さやいんげん	玉ねぎ 大根 キャバツ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 上白糖	サラダ油 ごま	795 kcal 24.7 ㎎ 24.7 ㎎ 2.3 ㎎
10 木	コッペパン	牛乳 鶏肉のバーベキュー風 フレンチサラダ クラムチャウダー	鶏もも肉	牛乳	ニンジン パセリ	りんご キャバツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン かたくり粉 三温糖 上白糖	オリーブ油 サラダ油 バター	709 kcal 29.3 ㎎ 21.1 ㎎ 4.4 ㎎
11 金	ごはん	牛乳 秋鮭のちゃんちゃん焼き 3色こんにゃくサラダ すまし汁	鮭 みそ 豆腐	牛乳	ニンジン にら	キャバツ ぶなしめじ 玉ねぎ もやし きゅうり ほうれん草	米 上白糖 3色こんにゃく	バター	679 kcal 32.5 ㎎ 14.1 ㎎ 2.8 ㎎

### 野菜を食べて冬を乗り切ろう！

のどや鼻の粘膜を強くして抵抗力を高めるビタミンA、ビタミンCは、冬が旬の野菜や果物に多く含まれています。冬が旬の野菜や果物を食べてかぜを予防しましょう！



### ○寒くてもこまめに換気をしよう○

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れてしまいます。また、新型コロナウイルス感染予防として3密（密閉、密集、密接）を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気をしましょう。



### 今月の主な地域食材（予定）

**<浅科給食応援団>**  
長ねぎ 大豆 かぼちゃ  
豆腐 大根 じゃがいも

**<浅科産>**  
五郎兵衛米 卵 りんご

**<佐久市産>**  
みそ 米粉





# 2020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」

### 1年のしめくりにある伝統行事「冬至」を知ろう!

\*今年は12月21日です\*

1年間で風の時間が一番短いとされる日です。このころから一段と寒さが増し、本格的な冬を迎えます。

#### かぼちゃ



冬至に食べると病気にならないといわれています。かぜ予防のビタミンA（カロテン）もたっぷり！昔から冬を乗り切るためにかぼちゃを食べていました。

#### こんにゃく



食物繊維が多く、おなかの掃除をしてくれるため、1年のあか（悪いことも）を落とし、新しい年を迎えられるようにと食べます。

#### ゆず



冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入るとあかぎれなどが治り、体が温まることでかぜをひかないともいわれています。

#### 「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物、かぼちゃ（南瓜）、れんこん、にんじん、きんかん、うどん、寒天などを食べると運に恵まれるともいわれています。

予定献立 <small>※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。</small>			赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	主	お	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
					色の濃い野菜	その他の野菜			
14月	ごはん	牛乳 鶏ささみのレモン揚げ キムタクポテトサラダ 豚汁 クレープ	鶏ささみ肉 ベーコン 豚もも肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	レモン きゅうり とうもろこし キムチ つぼ漬け 大根 ごぼう ねぎ	米 かたくり粉 上白糖 ジャガイモ	サラダ油 マヨネーズ	937 kcal 38.3 g 28.8 g 2.5 g
15火	コッパパン	牛乳 おからのキッシュ フルーツヨーグルト和え 切干大根のスープ	豚ひき肉 おから たまご ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ バイン みかん もも 切干大根 白菜 えのきたけ	コッパパン	サラダ油 バター	780 kcal 30.2 g 28.2 g 3.6 g
16水	ごはん	牛乳 さんまの甘露煮 のり和え さつまい	さんま 鶏もも肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	生薑 白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 中さら糖 三温糖 さつまい	サラダ油	880 kcal 31.8 g 27.4 g 3.4 g
17木	コッパパン	牛乳 フランクフルト 小松菜サラダ ABCスープ りんご	フランクフルト ツナフレーク ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご	コッパパン 上白糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油	830 kcal 29.6 g 30.4 g 4.1 g
18金	ごはん	牛乳 凍り豆腐の甘酢あん ほうれん草のごまきなご和え 味わい汁	凍り豆腐 豚もも肉 きなこ 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン ほうれん草	玉ねぎ 白菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 かたくり粉 上白糖 こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油	805 kcal 27.3 g 22.7 g 2.5 g
21月	ごはん	牛乳 こんにゃくのおかか煮 袖香和え かぼちゃほうとう	鶏もも肉 かつお節 ちくわ 豚もも肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たけのこ キャベツ きゅうり ゆず 白菜 ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 上白糖 ほうとう類	サラダ油	737 kcal 27.1 g 13.4 g 3.4 g
22火	クロワッサン	牛乳 タンダーリーチキン スノーサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん さやいんげん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ セロリー	クロワッサン	サラダ油 オリーブ油	865 kcal 37.2 g 47.0 g 3.6 g
23水	ごはん	牛乳 豚の角煮 キャベツの昆布和え わかめのみそ汁	豚肩肉 うずら卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	生薑 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	米 かたくり粉 三温糖 ごま油	773 kcal 30.3 g 21.6 g 3.1 g	
24木	米粉パン	牛乳 パンネのミートソース 風邪に負けないサラダ 大根スープ	豚ひき肉 青ばつ ササミフレーク ベーコン	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん トマト ブロッコリー チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ れんこん レモン 大根 えのきたけ	米粉パン パンネ じゃがいも 上白糖	オリーブ油 サラダ油	780 kcal 27.2 g 23.0 g 3.5 g
25金	ごはん	牛乳 ぶりの照り焼き 五目なます 沢煮椀	ぶり かまぼこ 豚もも肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 きゅうり ごぼう えのきたけ たけのこ ねぎ	米 三温糖 上白糖	781 kcal 34.9 g 22.1 g 2.8 g	