



おおきくな〜れ

令和2年 12月
学校給食兩部センター



木枯らしが吹く季節となりました。今年もあと1ヵ月、店先にはクリスマスグッズや来年のカレンダーが並び、何となく華やいだ年末の雰囲気をかもしだしています。みなさんは、今年、とんな1年でしたか？

寒さはこれから一段と増してきます。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも、食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。また、朝起きづらくなってきましたが、朝食はからだを中から暖めてくれます。必ず食べるようにしましょう。

12月の給食目標は
「寒さに負けない
食事をしよう」
です。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



Point 1

朝ごはんはしっかり食べましょう



ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。



偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!

Point 2

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めるといわれています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね！

Point 3

体を温める食べ物をとりましょう



昔からいわれていますが、なべや煮込み料理など温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。また、しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるといえます。



外で元気に体を動かしましょう!

Point 4

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけですませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ！



12月予定献立表



令和2年12月1日
 佐久市商部給食センター
 TEL.62-0617
 FAX.63-1249

今月の給食目標

『寒さに負けない食事をしよう』

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料						栄養量(小)		備考
							からだをつくるあかのなかま		からだのちようしをととのえるみどりのなかま		ねつやちからになるきのなかま		13才児 650kcal たんぱく質 26g	食塩相当量 2g未満 脂肪 21g	
1	火	コッパン ニョッキの トマト ソース	コーンと わかめの サラダ	やさいスープ			ウイナー 鶏もも肉	牛乳 わかめ	トマト缶 にんじん かぼちゃ	にんにく・玉ねぎ・し めじ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり コーン・白菜	コッパン ニョッキ 砂糖	オリーブ油 米油	672kcal 25g	3.4g 22.4g	
2	水	キムタクごはん さんぞく やき	かいそう サラダ	さつまいもの みそしる		クレープ	豚もも肉 鶏もも肉 油あげ みそ	牛乳 海藻シロ	にんじん	長ねぎ・白菜キムチ つぼ漬け・生姜・にん にく・玉ねぎ・きゅう り・キャベツ・大根	米・強化米 砂糖・かたくり 粉・さつまいも クレープ	米油 ごま油	742kcal 28.1g	2.8g 28.4g	いすみ しょうがっこう きぼうこんだて
3	木	こめこ ロール キャベツ	チキンと あおぼつの サラダ	はくさいと ベーコンの スープ		りんご	豚肉・たまご 鶏ささみ 油あげ ベーコン	牛乳	にんじん	きゃべつ・しめじ かんぴょう・きゅう り・玉ねぎ・白菜 えのきだけ・りんご	米粉パン パン粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	619kcal 20.7g	3.4g 23.2g	キムタクご飯 の具をご飯に 混ぜてください。
4	金	ごはん たつぷり フライ	コーン つぼづけ あえ	シーフード カレー			むきえび いか・ツナ あさり	牛乳	にんじん	コーン・きゅうり キャベツ・大根・つぼ 漬け・生姜・にんにく 玉ねぎ・すりりんご	米・強化米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	630kcal 20.6g	3.2g 19g	
7	月	ごはん みそだれ やきにく	わふう だいこん サラダ	わかめの すましじる			豚もも肉 鶏ささみ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	生姜・にんにく・長ね ぎ・大根・きゅうり コーン・干しいたけ 玉ねぎ・白菜	米・強化米 こんにやく 砂糖	ごま油 米油	580kcal 28.7g	2.2g 17g	
8	火	コッパン しんしゅう りむの パッパルス	コール スロー サラダ	ミネスト ローネ			信州-セ バーコン 大豆・インゲ ン豆	牛乳	にんじん トマト缶	キャベツ・きゅう り・コーン・にん にく・玉ねぎ・セ ロリー	コッパン はちみつ・砂 糖・じゃがいも ・マカロニ	マヨネーズ オリーブ油	698kcal 30.3g	3g 27.5g	けんさん だべて おうえん こんだて
9	水	ごはん とりにくの おいだれ やき	そくせき づけ	もすくの かきたまじる			鶏もも肉 たまご	牛乳 もすく	にんじん	にんにく・生姜・すりり んご・キャベツ・かぶ きゅうり・玉ねぎ・えの きだけ・干しいたけ	米・強化米 砂糖 かたくり粉		509kcal 23.8g	2.1g 12.5g	長野県産食材 を食べて応援 する事業です。 12月は「信 州サーモン」 配布された食 育教材を讀ん で、給食で味 まわって、学 びましょう！
10	木	ちゅうかめ だいすど さつまいも のあまから あげ	くきわかめ のサラダ	しょうゆ ラーメン スープ		みかん	大豆 豚もも肉 なた	牛乳 まわかめ	にんじん	きゅうり・大根・にん にく・生姜・玉ねぎ コーン・もやし・長ね ぎ・みかん	中華めん かたくり粉 さつまいも 砂糖	米油 炒りごま	672kcal 28.8g	2.6g 17.5g	
11	金	ごはん さばの しょうがに	いそかあえ	あつあげの みそしる			さば 厚揚げ みそ	牛乳 焼きのり わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	米・強化米 砂糖		597kcal 25.2g	2.5g 21.5g	
14	月	ごはん とりささみ のレモン あげ	こうみづけ	かぼちゃの みそしる			鶏ささみ 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	レモン果汁・きゅ うり・キャベツ 大根・玉ねぎ	米・強化米 かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	576kcal 25.4g	2.4g 15.4g	
15	火	コッパン にくだんご の もちごめ むし	ばんさん すう	ワンタン スープ			豚肉・鶏肉 ロースハム たまご 豚もも肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	しいたけ・きゅう り・キャベツ・玉 ねぎ・たけのこ 長ねぎ	コッパン もち米・パン粉 昆布・砂糖 のワンタン	ごま油 米油	677kcal 27.8g	3.1g 22.9g	にくだんごの もちごめむし 2こ
16	水	ごはん ごおり どうふの あますあん	ごまきなこ あえ	あじわいじる			凍り豆腐 豚ひき肉 きな粉・鶏さ さみ・豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ・白菜 キャベツ・ごぼ う・大根	米・強化米 かたくり粉 砂糖 こんにやく	米油 すりごま ごま油	611kcal 24.7g	1.8g 20.3g	しょくいくのひ こんだて (びんびんキラリ きゅうしょく)
17	木	コッパン マカロニと ひきにくの オープン やき	キャベツと ツナの サラダ	サーモンの スープ			豚肉 ツナ さけ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	きゅうり・キャベ ツ・セロリー・玉 ねぎ	コッパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	バター	704kcal 31.4g	2.2g 25.3g	がいくのく しょくじ (フィン ランド)
18	金	ゆかりごはん きびなごの カリカリ フライ	あます きゃべつ	さつまじる		りんご	豚もも肉 油あげ みそ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん	キャベツ・きゅう り・大根・長ね ぎ・りんご	米・強化米 じゃがいも 砂糖 さつまいも	米油	626kcal 23.1g	2.7g 19.2g	
21	月	ごはん かぼちゃ ひきにく フライ	やさいの ゆずふうみ	みそおでん			豚もも肉・揚 げポル・う ずら卵・ちく わ・みそ	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ・白菜・か ぶ・きゅうり・大 根	米・強化米 パン粉・小麦 粉・砂糖・こ んにやく	米油	613kcal 20.8g	2.4g 18.7g	とうじの こんだて
22	火	バターロール とりにくの オープン やき	ほしの チーズ サラダ	コーン ポタージュ		クリーム ケーキ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコ リー ドライト	生姜・にんにく キャベツ・玉ね ぎ・コーン	バターロール 砂糖 じゃがいも クリームケーキ	バター 米油	852kcal 32.2g	2.9g 35.4g	クリスマス こんだて
23	水	ごはん あつあげの にんじん みそ	ひじきの いために	えのきと あさりの みそしる			厚揚げ・みそ 豚もも肉・ち くわ・油あ げ・あさり	牛乳 ひじき	にんじん	干しいたけ 玉ねぎ えのきだけ 白菜	米・強化米 砂糖 こんにやく	米油	605kcal 25.4g	3g 19.5g	
24	木	コッパン オイル ウイナー	さつまいも のサラダ	わかめと やさいの スープ			ウイナー	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり・キャベ ツ・コーン・白 菜・長ねぎ	コッパン 砂糖 さつまいも	マヨネーズ ごま油	673kcal 22.4g	3.6g 30g	ウイナー 2ほん
25	金	ごはん ぶりの てりやき	あおぼつの サラダ	ごしきの やさいじる			はまち 青ばつ	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	生姜・れんこん コーン・もやし 大根・ごぼう	米・強化米 砂糖 さといも じゃがいも	ごま油	621kcal 26.4g	2.1g 19.9g	としこしの こんだて

★ 献立は都合により変更になることがあります。 献立は主食・主菜・副菜・汁がそろるように整えます。

地元食材・・・米・豆腐・大根・かぼちゃ・青ばつ・りんご

しっかり手洗いで冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入ってしまう。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。