



# 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、どんな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。



### 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。



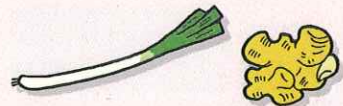
### 偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!



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！



### 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!



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  
佐久市南部給食センター  
TEL62-0617  
FAX63-1249

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						栄養素量(中)		備考
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		13歳児 830kcal	食塩相当量 2.5g未満	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 35g	脂肪 27g	
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	野菜スープ			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	824kcal 29.8g	4.6g 26g	
2	水	キムタクごはん 山賊焼き	海藻サラダ	さつまいもの みそ汁		クレープ	豚もも肉 鶏もも肉 油あげ みそ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	長ねぎ・白菜キムチ つぼ漬け・生姜・にん じく・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	916kcal 33.4g	3.5g 32.2g	泉小学校 希望献立
3	木	米粉パン ロール キャベツ	チキンと 青はつ のサラダ	白菜と ベーコンの スープ		りんご	豚肉・たま ご・鶏ささ み・青はつ 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	755kcal 25g	4.1g 27.1g	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 つぼ漬け 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	797kcal 24.5g	3.9g 22g	
7	月	ごはん みそだれ 焼肉	和風大根 サラダ	わかめの すまし汁			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	732kcal 34.4g	2.7g 19.1g	
8	火	コッパン 信州サーモ ンのパ ンケーキ	コール スロー サラダ	ミネスト ローネ			信州サ ーモン ベーコン 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 じく・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	859kcal 36.6g	4g 32.7g	県産食 べて 応援献立
9	水	ごはん 鶏肉の 美味だれ 焼き	即席漬 け	もすく のかきたま 汁			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・干しいたけ	米・強化米 砂糖 かたくり粉		648kcal 28.7g	2.7g 13.8g	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 読んで、給 食で味わ って、学 びましょ う!
10	木	中華麺 大豆と さつまい もの甘 辛揚げ	茎わか 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 なると	牛乳 茎わかめ	にんじん	きゅうり・大根・にん じく・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	817kcal 34.4g	3.7g 20.1g	
11	金	ごはん さばの 生姜煮	磯香あ え	厚揚げ のみそ汁			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		785kcal 31.9g	3.3g 26.6g	
14	月	ごはん 鶏ささ みのレ モン揚 げ	香味漬 け	かぼち ゃのみ そ汁			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	732kcal 30g	3.2g 17.3g	
15	火	コッパン 肉団子 のもち 米むし	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 はるさめ 砂糖 ワンタ ン	ごま油 米油	809kcal 32.3g	3.9g 25.5g	肉団子 のもち 米蒸し 2個
16	水	ごはん 凍り豆 腐の甘 酢あん	ごまき なこ あえ	味い汁			凍り豆 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 り・大 根	米・強化米 かたくり 粉 砂糖 こんに やく	米油 すりご ま油	770kcal 29.9g	2.2g 23.2g	食育の日 献立 (びん びん キラリ給 食)
17	木	コッパン マカロニ とひき 肉の オーブ ン焼き	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	870kcal 38.7g	2.8g 30.5g	外国の 食 事 (フィン ランド)
18	金	ゆかり ごはん きびな この カリカ リ フライ	甘酢 きゃべ つ	さつま い汁		りんご	豚もも 肉 鶏もも 肉 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 い汁	米油	797kcal 28g	3.8g 22.4g	
21	月	ごはん かぼち ゃひ き肉 フライ	野菜の ゆず風 味	みそお でん			豚もも 肉・揚 げ ポール ・う ずら 卵・ち く わ・み そ	牛乳 こんに 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	802kcal 25.7g	3.5g 22.1g	冬至の 献立
22	火	パ ン カ ー ク ク 鶏肉 の オー ブ ン 焼 き	星のチ ーズ サ ラダ	コーン ポタ ー シ ュ		別 注 双 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 が 切	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 別注双 ケーキ	バター 米油	1032kcal 38.3g	3.5g 41.8g	クリスマス 献立
23	水	ごはん 厚揚げ の人参 みそ	ひじき の炒め 煮	えのき とあ さ り のみ そ汁			厚揚げ ・み そ 鶏もも 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	775kcal 31.3g	3.7g 23.1g	
24	木	コッパン ポイル ウイ ナー	さつま い 汁 の サ ラ ダ	わかめ と 野 菜 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 い汁	マヨネ ーズ ごま 油	857kcal 28.4g	4.6g 38.4g	ウイ ナー 2本
25	金	ごはん ぶりの 照焼 き	青はつ の サ ラ ダ	五色の 野菜汁			はま ち 青はつ	牛乳 こんに ぶ	にんじん みつば	生姜・れん こん コー ン・も やし 大根 ・ご ぼ り	米・強化米 砂糖 さとい も じゃがい も	ごま油	781kcal 31.6g	2.6g 22.4g	年越 しの 献立

★ 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・青はつ・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、手首をしっかりとすり洗いする。
- 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。