

# 12月 給食献立表

(小)

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆腐	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1 金	焼きおにぎり	○	みそラーメン 小松菜のごまドレッシングあえ きなこビーンズ	ふたに いか みそ だいす きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	はくさい だけのこ しょうが にんにく もやし	こめ ちゅうかめん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま
4 月	米粉パン	○	白インゲン豆のシチュー アーモンドサラダ キウイ	しろいんげん まめ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ しめじ セロリ きゃべつ キウイ	パン じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド
5 火	麦ごはん	○	わかさぎの唐揚げ 白菜とほうれん草のおひたし 厚揚げと大根の炊き合わせ	わかさぎ かつおぶし あつあげ ふたに	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい だいこん しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら
6 水	中華丼	○	ブロッコリーのごまドレッシングあえ パナナ	ふたに いか えび うすたらまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが だけのこ たまねぎ はくさい しいたけ きゃべつ パナナ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま
7 木	バターロール	○	カレーうどん ビーンズサラダ アーモンドカル	ふたに あさり だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり レモン	パン ごむぎこ うどん	あぶら アーモンド
8 金	ひじきごはん	○	いかのアーモンドフライ 大根あえ 豆腐のみそ汁	どりにく だいす あぶらあげ いか とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ごまつな ねぎ	グリーンピース だいこん もやし たまねぎ	こめ さとう ごむぎこ パンこ	アーモンド あぶら
11 月	わかめごはん	○	牛肉と野菜の旨煮 れんこんサラダ みかん	ぎゅうにく うすたらまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ くさわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん コーン きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	ごま あぶら
12 火	古代米入りごはん	○	手作りがんも おかかあえ じゃがいものみそ汁	どうふ どりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ たべてな	れんこん たまねぎ きゃべつ	こめ こだいまい でんぷん さとう じゃがいも	あぶら
13 水	麦ごはん	○	さばのみそ煮 大根の酢の物 まんぼのけんちゃん	さば みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん まんぼ	しょうが だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
14 木	全粒粉パン	○	ポトフ じゃこの鉄骨サラダ りんご ブルーベリージャム	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ きゃべつ きゅうり コーン りんご	パン じゃがいも さとう ブルーベリー ジャム	あぶら ごま
15 金	ひよこ豆のカレーライス	○	ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	どりにく ひよこまめ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく セロリ だいこん	こめ むぎ ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら
18 月	ミルクパン	○	鶏肉のガーリック焼き チーズサラダ 野菜スープ ミニクリスマスケーキ	どりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	みずな にんじん かぼちゃ	にんにく だいこん コーン きゃべつ たまねぎ セロリ しょうが	パン さとう でんぷん じゃがいも ミニクリスマス ケーキ	あぶら
19 火	麦ごはん	○	煮込みおでん 昆布あえ りんご こうなご佃煮	てんぷら うすたらまご こんぶ こうなご	ぎゅうにゅう ごうなご	にんじん ごまつな	だいこん はくさい りんご	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ごま
20 水	☆宇多津中学校希望献立☆								
21 木	しっぽくうどん	○	かぼちゃのかのご揚げ 野菜のゆず酢あえ みかん	どりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	だいこん ごぼう きゅうり しめじ しいたけ みかん	うどん さといも ごむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

## かぜの予防と食生活

(小)

### こんなことに気をつけよう



外から帰ったら、うがい・手洗いをかならずしましょう。



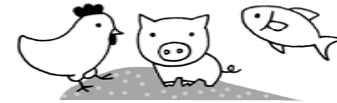
早ね・早起きをし、規則正しい生活をしましょう。



晴れた日には、外に出て体を動かしましょう。

### ☆さむさにまけない4つのえいよう

1. だんばくしつをたっぷりとりましょう  
血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。



2. しぼつを多めにとりましょう  
高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。



3. 色のこいやさいをたっぷりとりましょう  
ビタミンAが多くふくまれています。のどや鼻のねんまくをつよくして、かぜをひきにくくします。



4. 色のつすいやさい・くだものをじゅうぶんにとりましょう  
ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。



### でももしかぜをひいてしまったら……

- ①あたたかくして静かにねましょう。特に、かぜのひきはじめは安静にすることが大切です。
- ②食欲があるときは、ふだんとおなじ食事をするようにしましょう。発熱などで食欲がないときには、消化のよいあたたかいものを食べるようにしましょう。
- ③水分を積極的にとるようにしましょう。嘔吐や下痢をしているときは、体の水分量が低下しています。白湯やお茶、スープなど飲みやすいものでこまめに水分を補給しましょう。
- ④のどが痛いときはおかゆやヨーグルトなど、のどの通りがよく栄養価の高いものを食べましょう。



今日のおすすめ給食紹介

### ～きなこビーンズ～



- 〈材料と分量（4人分）〉
- ・大豆・・・40g
  - ・でんぷん・・・小さじ4
  - ・油・・・適量
  - ・砂糖・・・小さじ2
  - ・きなこ・・・小さじ2

- 〈作り方〉
- ①大豆は一晚、水に浸しておく。
  - ②きなこ砂糖はあわせておく。
  - ③水気をふき取った大豆にでんぷんをまぶし、160℃の油で10～15分揚げます。
  - ④熱いうちに②とあえて出来上がり。

かみごたえがあり、おやつにもぴったりです。きなこ以外に、ココアを使ってもおいしく食べられます。