



寒さに負けない食事をしよう！

12月は「師走」といいます。「師」とは偉いお坊さんを意味し、徳の高い僧侶も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりして、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べて十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう！

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原体が体の中に入らないようにしましょう。



Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどが付いていることがあります。また、手を洗う時は水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



寒いと手洗いもおっくうになりがちですが、感染症を防ぐために丁寧に洗おう！



Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

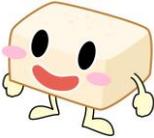
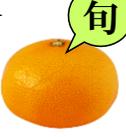


12月の献立 ここがポイント！

- ☆いよいよ冬本番、煮込み料理や鍋料理など体を温める料理を多く取り入れました。
- ☆寒さにあたることで甘みが増す、白菜や大根などの冬野菜を使った料理を多く取り入れました。
- ☆冬至、お年とりなどの行事食を多く取り入れ、昔から伝わる食文化に興味を持てるような献立にしました。
- ☆引き続きよっしゃばりの野菜を可能な限り使わせていただきます。

【12月の旬】
春菊 れんこん 大根 白菜
赤大根 長ねぎ ほうれん草
小松菜 野沢菜 ブロッコリー
手作りこんにやく りんご
みかん わかさぎ
たら ぶり 鮭 など

予定献立 太字はカミカミメニュー			給食に使われる食品：太字は「よっしゃばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる			
日曜日	主食	牛乳	1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
1 火	こしひかり	信州プレミアム牛肉のすき焼き お浸し 煮豆 りんご	牛肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 長葱 えのき 白菜 キャベツ りんご	白滝 砂糖 乙事ささげ		952 kcal 28.4 g 34.8 g 2.0 g	農畜産業を食べて応援しよう！ 食べて応援キャンペーン第3弾は、信州プレミアム牛肉Part II（牛肉は最後）です。今回は寒い季節に合わせて「すき焼き」でいただきます。
2 水	ほうとう風きしめん	凍り豆腐の含め煮 じゃが芋のごまみそ和え ほうとう風きしめん汁	豚肉 油揚げ 凍り豆腐 竹輪	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ	大根 長葱 えのき 椎茸 もやし	めん 砂糖 じゃが芋 ごま		796 kcal 30.1 g 19.0 g 2.9 g	かつお節でとっただし汁に砂糖、酒、しょうゆを加え、長野県の郷土食である凍り豆腐を含め煮にします。
3 木	ご飯	鶏肉の唐揚げ ナムル ABCスープ ソーダゼリー	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく もやし コーン 白菜 長葱 玉葱 キャベツ	米 片栗粉 マカロニ ゼリー	油 ごま ごま油	881 kcal 27.1 g 28.7 g 1.7 g	1の4から全校のみなさんへ 洋食と和食ができるだけバラバラにならないようにしました。皆さんのリクエストに応えつつ、バランスが良くなるように考えました。
4 金	コッパパン	卵のミートソース焼き りんごサラダ コーンポタージュ	卵 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草 パセリ	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり りんご コーン	パン 小麦粉 バター ごま	油 ごま	811 kcal 31.3 g 27.8 g 3.9 g	コーンポタージュは、甘くなるまでじっくり炒めた玉葱と、手作りのホワイトソースが決め手！玉葱はミキサーにかけてから煮込みます。
7 月	ご飯	手作りコロッケ ゆかり和え なめこ汁	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり なめこ 長葱	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	846 kcal 23.8 g 28.6 g 2.1 g	コロッケのルーツはフランス料理の「クリケット」、いわゆるクリームコロッケです。これを日本人の好みにあるじゃが芋で作ったのが始まりと言われていいます。
8 火	ご飯	おでん ひじきと蓮根のサラダ 手作りふりかけ 富有柿	竹輪 がんも 鶏肉 さつま揚げ ツナ うすら 鰹節 たこぼっくり	牛乳 しらす 昆布 ひじき	人参 赤ピーマン	大根 キャベツ きゅうり 柿 えのき 蓮根 コーン 長葱	米 砂糖 こんにゃく	ごま マヨネーズ	826 kcal 30.9 g 26.4 g 2.9 g	寒くなると食べたくなる「おでん」。時間が許す限り、じっくりコトコト煮込みます。

9 水	ソフトめん	ミートソース チーズのサラダ ソーダゼリー	1の3 リクエスト給食	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり 大根 マッシュルーム	めん 片栗粉 ゼリー	オリーブ油	891 kcal 29.9 g 23.3 g 2.7 g	1の3から全校のみなさんへ できるだけみんなが食べたいものを取り入れ ました。ぜひ、味わってください。	
10 木	ご飯	鯖のみそ煮 赤大根の酢の物 じゃがもち汁		鯖 油揚げ 鶏肉	牛乳 しらす わかめ	人参 ほうれん草 赤大根 大根 きゅうり えのき 長葱	砂糖 片栗粉 じゃが芋 よ		815 kcal 34.5 g 22.4 g 2.7 g	 蒸してつぶしたじゃが芋に片栗粉 を加え、よく練ってから団子状に 丸め、汁の中に入れました。もち もち食感を楽しんでください。	
11 金	コッパパン	鶏肉とほうれん草のグラタン もやしのカレーサラダ イタリانسープ いちごジャム		鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 トマト パセリ	玉葱 しめじ もやし にんにく キャベツ	パン 砂糖 ジャム パン粉 小麦粉 いんげん豆	バター 油 オリーブ油	879 kcal 33.0 g 33.3 g 3.7 g	グラタンがお いしい季節に なりました。   
14 月	ご飯	凍り豆腐の肉みそがらめ おさつサラダ すまし汁		凍り豆腐 豚肉 ハム ツナ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 きゅうり コーン しめじ キャベツ	米 片栗粉 さつま芋 ごま 白滝	油 マヨネーズ ごま油	859 kcal 25.6 g 29.1 g 2.6 g	戻した凍り豆腐を適度にしぼり、 片栗粉をまぶして油で揚 げ、肉みそを絡めます。これ をおかずにご飯をしっかり食 べましょう。 	
15 火	カレーライス	根菜カレー 小松菜のサラダ ヨーグルト		豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 にんにく 蓮根 きゅうり ごぼう 大根 キャベツ 玉葱	米 じゃが芋	油	807 kcal 22.7 g 20.7 g 2.9 g	 土の中で育ち、根っこの 部分を食べる野菜を根菜 といいます。根菜には体 を温める効果がありま す。
16 水	海鮮タンメン	海鮮タンメンの具 華風サラダ スイートポテト		ホタテ えび いか 卵 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 赤ピーマン	生姜 白菜 たけのこ 玉葱 長葱 きくらげ きゅうり キャベツ	めん マロニー さつま芋 砂糖	油 ごま油 バター	820 kcal 30.3 g 18.7 g 2.7 g	さつま芋のお菓子といえば 「スイートポテト」。旬の 時期に一度は食べたいデ ザートを手作りします。 
17 木	こしひかり	油揚げの肉詰め焼き ブロッコリーの土佐和え 根菜のごま汁		鶏肉 豚肉 卵 鯉節 厚揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 小松菜	玉葱 コーン キャベツ 長葱 ごぼう 大根 えのき	ごま 片栗粉 パン粉 よ	ごま	821 kcal 33.3 g 26.6 g 2.4 g	 ひき肉に野菜やチーズを混ぜて油 揚げに入れ、オープンで焼きます。 仕上げにしょうゆ味のタレをかけた ご飯にぴったりのおかずです。
18 金	ピザトースト	ピザトーストの具 イタリアンサラダ ほうれん草のスープ ミルクココアビーンズ		ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 長葱 白菜	パン 片栗粉 練乳 砂糖	油 オリーブ油	794 kcal 28.6 g 31.3 g 3.3 g	片方の奥歯だけでものをか むと、表情がゆがむだけで なく、体の不調の原因にな ることも。左右バランスよ く使おう！ 
21 月	野菜の とぼろ丼	とぼろ丼の具 蓮根のサラダ 里芋のみそ汁 りんご	冬至献立 (今年は21日) & 郷土食の日：野菜	卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	野菜の葉 人参 ほうれん草	にんにく キャベツ 蓮根 白菜 大根 長葱 コーン えのき りんご	米 里芋	油 ごま油 ごま	811 kcal 30.6 g 27.2 g 2.6 g	よ 先月給食室で漬けた野菜を使 った料理と、冬至に合わせて 「ん」が 付く蓮根を を出しま す。 
22 火	ご飯	手作り春巻き キムチ和え 中華コーンスープ		豚肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 もやし 玉葱 たけのこ きくらげ 大根 長葱 白菜 きゅうり コーン	米 春雨 春巻きの皮 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	780 kcal 22.8 g 22.4 g 2.8 g	人気の春巻き。今回も腕を振るっ て作ります。揚げたてのパリパリ 食感を楽しんでくださいね。 
23 水	野菜あんかけ うどん	干草蒸し 芋かりんとう 野菜あんかけ みかん		豚肉 卵 油揚げ 大豆	牛乳 いりこ	人参 ほうれん草 小松菜	白菜 椎茸 もやし キャベツ しめじ みかん	めん 片栗粉 さつま芋 砂糖	油 ごま	883 kcal 31.5 g 23.9 g 3.0 g	近年の研究で、みかんに含まれているβ- クリプトキサンチンには、糖尿病や動脈 硬化などの生活習慣病を予防したり、骨 粗しょう症などを防いだりする働きがあ ることが分かってきました。 
24 木	こしひかり	ぶりの照り焼き 五色なます 黒豆 かぶの吉野汁	お年取り 献立	ぶり 黒豆 かまぼこ えび	牛乳 昆布	人参 かぶの葉 小松菜	生姜 大根 かぶ きゅうり しめじ	米 砂糖 よ	油	796 kcal 33.8 g 21.7 g 2.6 g	年末年始に食べる料理に は、一つ一つ意味があり ます。願いを込めていた だきましよう。 
25 金	パン	鶏肉のマスタード焼き ツリーサラダ コンソメスープ 米粉のチーズケーキ	クリスマス献立	鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 小松菜 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉葱 カリフラワー かぶ 大根	パン 砂糖 片栗粉 ケーキ	バター 油	852 kcal 37.2 g 30.6 g 3.7 g	1食330円という限られ た予算で、できる限りの ご馳走を作ります。楽し んで食べてくださいね♪ 

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

★12月の平均栄養量

エネルギー838Kcal、たんぱく質29.8g、脂質26.1g、食塩相当量2.8g

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!



家でも
毎日牛乳
を飲もう!

健康に食べる!

Eat

減らそう塩分、増やそう野菜
1食の塩分は3g、
野菜はもう一皿

主な使用食材の産地 11月

- *よっちゃばり:米、もち米、みそ、白菜、キャベツ、大根、赤大根、人参、長葱、にんにく、小松菜、ほうれん草、かぼちゃ
- *パセリ、野沢菜、玉葱、じゃが芋、さつま芋、手作りこんにやく*富士見町:米、生椎茸、春菊*諏訪:わかさぎ
- *佐久:ブロッコリー*松本:セルリー*中野:しめじ*長野:えのき、しめじ、みつば、もやし、卵、豚肉、りんご
- *山梨:きゅうり*壬業:大根*高知:生姜*青森:ごぼう*北海道:人参、玉葱、コーン、じゃが芋、鮭*ベトナム:えび

