



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、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
手作りこんにゃく りんご
みかん わかさぎ
タラ 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 水	ほうとう風さしめん	ほうとう風さしめん	豚肉 卵	塩昆布 チーズ 牛乳	人参 かぼちゃ	大根 えのき 椎茸 ねぎ キャベツ	さしめん 小麦粉 砂糖	油 バター	894 kcal 30.8 g 28.6 g 2.9 g	めんのは、腹持ちを良くするために、じゃが芋料理や、粉物を組み合わせます。今回はチョコチップマフィンの登場です。
2 木	こしひかり	さつまいもコロッケ りんごサラダ あさりのとろみスープ	豚肉 卵 あさり	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン りんご 白菜 キャベツ きゅうり	米 さつまいも 小麦粉 砂糖	油	814 kcal 21.9 g 22.4 g 2.7 g	よ 今月はさつまいもでコロッケを作ります。お楽しみに♪
3 金	コッパパン	パンネのミートグラタン イタリアンサラダ ほうれん草のスープ	豚肉	生クリーム チーズ 牛乳	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 大根 マッシュルーム キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	パン パンネ	油	707 kcal 27.7 g 25.6 g 3.5 g	よ パンネとはパスタの名前です。形がパンの先に似ていることからこの名前が付けました。
6 月	ご飯	手作りふりかけ おでん ひじきと蓮根のサラダ 柿	竹輪 がんも さつま揚げ ツナ うすらの卵 ささみ たこほっくり	かちり のり 昆布 ひじき 牛乳	人参 梅 大根	生姜 ねぎ もやし 白菜 玉ねぎ	米 こんにゃく	ごま	779 kcal 30.1 g 25.7 g 3.0 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。
7 火	ご飯	魚の香味ソース 野菜のナムル キムチチーズ肉じゃが	ホキ 豚肉	チーズ 牛乳	ほうれん草 人参	生姜 ねぎ もやし 白菜 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 芋	油	769 kcal 33.8 g 21.8 g 2.6 g	リクエスト給食にはあがってきませんが、密かに人気のキムチチーズ肉じゃが。キムチとチーズの相性が病みつきになりますね。
8 水	ソフトめん	ミートソース かみかみサラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆ミート さきいか	牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう きゅうり マッシュルーム パイン みかん 桃	ソフト麺 砂糖 ゼリー 団子	油	920 kcal 32.2 g 22.8 g 2.9 g	みんなが食べたいものを、バランスよく組み合わせました。よく噛んで食べてください。



9 木	カレーライス 	根菜カレー 小松菜のサラダ カルピスゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 乳酸菌飲料 生クリーム	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう 大根 蓮根 キャベツ きゅうり	米 芋 砂糖	油	792 kcal 24.7 g 24.3 g 3.0 g	 旬 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。
10 金	コッパパン 	鶏ささみのレモン煮 しょうゆフレンチ かぼちゃポタージュ	ささみ	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 米粉	油	749 kcal 34.8 g 23.8 g 3.6 g	粘膜を健康に保つ効果があるビタミンA。ビタミンAが豊富なかぼちゃでポタージュを作ります。
13 月	ご飯 	山賊焼き わさび和え 白菜の味噌汁	鶏肉 ツナ	わかめ 牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ 白菜 子大豆もやし えのき ねぎ	米 砂糖	油	727 kcal 29.3 g 25.2 g 2.3 g	 山本や塩尻の名物、「山賊焼き」。ものを「取り上げる」→「鶏揚げる」に転じて生まれたメニューです。
14 火	こしひかり 	鯖の味噌煮 雪んこサラダ ちゃんこ汁	鯖 鶏肉 豆腐	チーズ 牛乳	人参 ほうれん草 春菊	生姜 キャベツ もやし コーン えのき 白菜 ねぎ	米 砂糖	油	763 kcal 36.9 g 25.3 g 2.3 g	ご飯がすすむ鯖の味噌煮。200切れずつ、大きなお釜で2時間ほど煮ると、まるで圧力釜を使ったような仕上がりになります。
15 水	ちゃんぽん風ラーメン 	ちゃんぽん風ラーメンの具 チキンサラダ 手作りカステラ	豚肉 卵 かまぼこ えび いか 鶏肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	ラーメン 砂糖 小麦粉 はちみつ	油 バター	835 kcal 36.6 g 20.5 g 2.4 g	カステラは16世紀なかば、キリスト教や鉄砲とともにポルトガルから長崎に伝わったお菓子です。
16 木	わかめご飯 	ハンバーグ シーザーサラダ ABCスープ みかん	鶏肉 豚肉 ベーコン	わかめ チーズ 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ レタス 水菜 きゅうり コーン キャベツ みかん	米 砂糖 クルトン マカロニ	油	822 kcal 32.0 g 28.9 g 3.2 g	久しぶりのシーザーサラダの登場です。味わって食べてください。
17 金	ピザトースト 	ノンオイルサラダ ポトフ風スープ ぶどうヨーグルト	ベーコン かにかま ウインナー	チーズ ヨーグルト 牛乳	ピーマン 人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 水菜 きゅうり 大根	パン 芋	油	693 kcal 28.5 g 24.8 g 3.6 g	ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」を意味します。大きく切った肉や野菜に、香草を加えて煮込んだフランスの郷土料理です。
20 月	野沢菜のぼろ丼 	野沢菜そぼろ丼の具 蓮根サラダ 冬野菜の味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 野沢菜 ほうれん草	にんにく 白菜 キャベツ 蓮根 大根 えのき ごぼう ねぎ	米 砂糖	油 ごま	719 kcal 29.0 g 27.3 g 2.1 g	長野県の伝統野菜の一つである「野沢菜」。野沢菜漬けを使ってそぼろ丼を作ります。
21 火	カレーピロ ホワイトソース 	ローストチキン さっぱりごぼうサラダ ホワイトソース	えび 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム ごぼう キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	油 バター	728 kcal 35.0 g 21.8 g 3.6 g	 カレーピロ・ホワイトソースは、20年以上前から、諏訪地域の給食で愛されてきた人気メニュー。ルウから丁寧に作ります。
22 水	肉うどん 	肉うどんの具 筑前煮 南瓜ドーナツ	豚肉 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草 さやえんどう かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 ねぎ 椎茸 たけのこ ごぼう 蓮根	うどん こんにゃく 小麦粉 砂糖	油 バター	874 kcal 37.4 g 23.9 g 3.1 g	「ん」がつく食べ物を食べよう！ 「ん」が付く食べ物を食べると、運を呼び込めると言われています。
23 木	こしひかり 	ぶりの照り焼き 磯香和え 春菊と豆腐の味噌汁 りんご	ぶり しらす 豆腐	のり 牛乳	人参 春菊	生姜 もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき りんご	米 砂糖	油	730 kcal 32.3 g 21.5 g 2.5 g	年取りの時に食べる魚を「年取り魚」と言います。長野県はぶりか鮭を食べますが、みなさんのお家はどちらですか？
24 金	コッパパン 	クリスピーチキン ツリーサラダ コンソメスープ チーズケーキ	鶏肉 卵	チーズ 牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	にんにく キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	パン 小麦粉 コーンフレーク チーズケーキ	油	806 kcal 37.6 g 31.0 g 3.5 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

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

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785Kcal、たんぱく質31.7g、脂質24.5g、食塩相当量2.9g

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!



主な使用食材の産地 11月
*よっちゃんばり: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、パセリ、野沢菜、白いんげん豆、じゃが芋、さつま芋、里芋、りんご*富士見町:米、ほうれん草、生椎茸*諏訪:えのき
*佐久:白菜*松本:ブロッコリー*飯田:しめじ*千曲:なめこ
*長野:えのき、しめじ、みつば、もやし、卵、鶏肉、豚肉、りんご
*群馬:ごぼう*新潟:蓮根、舞茸*山梨:きゅうり*千葉:大根
*茨城:小松菜、チンゲン菜*愛知:大葉*高知:生姜*青森:ごぼう、人参
*宮城:モウカ*北海道:人参、玉葱、じゃが芋*国内:わかさぎ



ウイルスから身を守ろう



指先・親指・指の間は、特に洗い残しが多いところ。注意しましょう。
長い時間を洗うよりも、2回洗った方が効果的です!