

給食だより 12月



先月から急に寒くなりました。空気も乾燥しています。
 空気が乾燥してくると、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。
 今年は特にインフルエンザがはやっています。規則正しい生活や、栄養バランスのとれた食事をとり、楽しい冬休みを過ごしましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC

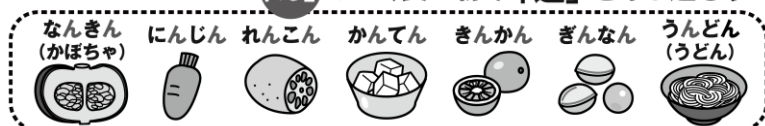


ビタミンE



冬至（とうじ）は、昔は「太陽の力が一番弱くなる日」とされていました。そして、冬至を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。そのため、ゆず湯で身を清めたり、邪気（じゃき）を払うあずきや、「ん」のつく食べ物を食べて「運（うん）」を呼びこむ風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



予定献立表

12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)
ご飯 ★ヤンニョムチキン 中華サラダ 中華コーンスープ	ご飯 さわら大根 小松菜のごま和え ★みそ汁	キャロットライス ★鶏肉の マスタード焼き ごぼうスープ	ご飯 たらの西京焼き 大豆の磯煮 豚汁	<誕生日給食> かけうどん ちくわの磯辺天ぷら ゆで豚のごまだれ和え バナナ
エネルギー824kcal 蛋白質34.8g 脂質22.2g	エネルギー751kcal 蛋白質33.1g 脂質17.8g	エネルギー785kcal 蛋白質33.9g 脂質22.9g	エネルギー787kcal 蛋白質37.4g 脂質17.0g	エネルギー782kcal 蛋白質25.9g 脂質22.5g
12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
ご飯 肉豆腐 野菜のごま酢和え ★みそ汁	チキンライス ブロッコリーサラダ 野菜と豆の ミルクスープ	ターメリックライス ポークカレー フレンチサラダ	マーボー丼 ナムル 白菜と ベーコンのスープ	フレンチトースト 鶏肉のマーマレード煮 花野菜のサラダ ★ミネストローネ スープ
エネルギー802kcal 蛋白質34.9g 脂質23.2g	エネルギー843kcal 蛋白質32.3g 脂質22.7g	エネルギー849kcal 蛋白質29.7g 脂質25.8g	エネルギー788kcal 蛋白質29.6g 脂質25.4g	エネルギー844kcal 蛋白質39.4g 脂質34.7g
12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)
ご飯 豚肉のしょうが炒め ふろふき大根 あさりのすまし汁	ご飯 ★卵焼き 海藻サラダ 豚キムチ鍋風煮	<みやぎ水産の日> ご飯 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 ★みそ汁	★みそラーメン シウマイ フルーツ入り 杏仁豆腐	カレーピラフ 水菜のサラダ マカロニの クリーム煮
エネルギー791kcal 蛋白質33.0g 脂質18.8g	エネルギー825kcal 蛋白質35.3g 脂質26.2g	エネルギー846kcal 蛋白質38.1g 脂質26.6g	エネルギー825kcal 蛋白質34.7g 脂質28.1g	エネルギー935kcal 蛋白質35.1g 脂質32.3g
12月22日(月)	12月23日(火)	※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★マークはリクエストメニューです。 ※5日の誕生日給食は12月生まれの人にケーキを出します。 ※8日～11日、23日は給食時間が変更になります。 17:30～18:00です。 ※23日のケーキはいちご風味とチョコレートの2種類を準備する予定です。好きな方を選んで下さい。		
親子丼 冬至かぼちゃ みそけんちん汁 ★ゆずゼリー	ビーンズピラフ フライドチキン イタリアンサラダ 野菜スープ ★ケーキ(選択制)			
エネルギー877kcal 蛋白質35.9g 脂質20.1g	エネルギー942kcal 蛋白質30.9g 脂質33.2g			
Sugar さとう Oil あぶら Salt しお 		脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう！		