



月		火		水		木		金			
1	CS・給食運営委員試食会	2		3		4		5			
<div>ごま酢和え だしからあげ</div> <div>ごはん ゆず白菜なべ</div>		<div>たくあん和え 子持ちししゃもの磯辺天ぷら</div> <div>ごはん 芋煮汁</div>		<div>ブロッコリーとチーズのサラダ みかん</div> <div>ガーリックトースト ポークビーンズ</div>		<div>のり酢和え 鶏肉の塩焼</div> <div>★さつまいもごはん 白玉汁</div>		<div>すき昆布の炒め煮 いかのみそマヨ焼き</div> <div>ごはん 里芋の鼻沢山みそ汁</div>			
牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐		牛乳 子持ちししゃも 青のり 豚肉 豆腐 かつお節		牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 チーズ		牛乳 鶏肉 ツナ 鶏肉 のり		牛乳 いか みそ 昆布 油あげ 打ち豆 豚肉 豆腐 大豆ペースト			
ごはん 米粉 片栗粉 油 ごま 砂糖		ごはん 天ぷら粉 米粉 油 ごま 砂糖 里芋		食パン パター ノンエッグマヨネーズ ジャがいも 油 赤いんげん豆 ルウ 砂糖		ごはん さつまいも ごま 砂糖 白玉		ごはん ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 里芋 ミルメークコービー			
にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり 白菜 大根 しめじ えのきたけ 長ねぎ ゆず		たくあん にんじん キャベツ きゅうり もやし えのきたけ 長ねぎ		パセリ にんにく にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし みかん		しょうが にんじん ほうれん草 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ もやし		パセリ にんじん キャベツ こまつな 大根 長ねぎ			
小	673	中	781	小	685	中	870	小	627	中	741
	1.6		1.9		2.0		2.4		2.2		2.6
8	有機農業の日	9		10		11		12	魚沼市統一 減塩献立		
<div>じゃこおひたし 豚肉のねぎ塩炒め</div> <div>ごはん ★さつまいも汁</div>		<div>もやしの中華風サラダ 肉のしょうまい</div> <div>五目旨煮めんスープ 中華麺</div>		<div>チーズ入りかぼちゃサラダ</div> <div>ぶりカツ丼(ごはん) もずく入りかき玉みそ汁</div>		<div>塩昆布とたらと大豆のチリソース</div> <div>ごはん かぶとなめこのみそ汁</div>		<div>あぶらあげ和え 白身魚の黒酢ソース</div> <div>ごはん 魚沼けんちん汁</div>			
牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 みそ 大豆ペースト		牛乳 豚肉 いか 肉しゅうまい ハム ヨーグルト		牛乳 ぶり 青のり ハム チーズ 鶏卵 もずく 豆腐 みそ		牛乳 たら 大豆 塩昆布 豆腐 みそ 大豆ペースト		牛乳 ホキ 油あげ かつお節 豆腐			
ごはん 油 砂糖 さつまいも		中華めん 片栗粉 油 砂糖 ごま		ごはん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごはん 米粉 油 砂糖 ごま		ごはん 片栗粉 米粉 油 砂糖 里芋			
キャベツ 長ねぎ にら しょうが にんにく こまつな にんじん もやし 大根 長ねぎ		しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし 白菜 きくらげ こまつな 長ねぎ きゅうり		かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 大根 にんじん		しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり かぶ なめこ 長ねぎ にんじん		しょうが にんにく 長ねぎ もやし こまつな にんじん とうもろこし 大根 なめこ ぜんまい			
小	636	中	755	小	742	中	875	小	620	中	729
	1.8		2.1		2.2		2.4		2.1		2.2
15		16		17		18		19			
<div>みそパテ サラダ 肉団子 甘酢あん</div> <div>ごはん 中華たまごスープ</div>		<div>かおり和え かぼちゃとちくわのそぼろ煮</div> <div>ごはん あさりのみそ汁</div>		<div>お豆のコロコロサラダ ハンバーグデミソ</div> <div>★はたてとさつまいもの豆乳シチュー 米粉コッパン</div>		<div>春雨の白身魚のマヨコーン焼き</div> <div>ごはん 塩とり汁</div>		<div>しょうゆクレンチ レバーとポテトのガッツリ和え</div> <div>ごはん 冬野菜のみそ汁</div>			
牛乳 肉団子 ツナ みそ 鶏卵 鶏肉 豆腐		牛乳 ちくわ 鶏肉 あさり 豆腐 油あげ みそ		牛乳 はたて 鶏肉 大豆 ハム ハンバーグ 豆乳		牛乳 メルルーサ 豚肉 鶏肉 油あげ		牛乳 豚レバー ハム 油あげ みそ			
ごはん ジャがいも 油 ノンエッグマヨネーズ		ごはん 油 砂糖 片栗粉		米粉コッパン さつまいも 油 ルウ 米粉 砂糖		ごはん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 ごま 春雨		ごはん ジャがいも 油 砂糖 里芋			
玉ねぎ にんじん ブロッコリー こまつな 長ねぎ しめじ		かぼちゃ しょうが キャベツ もやし きゅうり 青しそ 大根 長ねぎ にんじん		玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり トマト		玉ねぎ とうもろこし パセリ しょうが にんにく にんじん じゃがいも こまつな キャベツ もやし 大根 こぼろ 長ねぎ		レモン こまつな もやし 大根 にんじん 白菜 長ねぎ			
小	689	中	842	小	721	中	954	小	650	中	773
	1.8		2.2		2.8		3.8		1.9		2.2
22	冬至献立	23	小学ラスト	24	中学ラスト	日にち		12月22日は冬至です			
<div>ごまきんぴら 赤魚の幽庵焼き</div> <div>ごはん かぼちゃのほうとう</div>		<div>ほうろく菜花野菜サラダ</div> <div>豆乳仕立てのバターチキンカレー(エローライズ)</div>		<div>里芋とさつまいもの和え 鮭とチーズの包み揚げ</div> <div>だいこん大根菜めし 白菜のみそ汁</div>		<div>副菜 主菜</div> <div>汁物</div>		冬至は1年で最も昼が短く、最も夜が長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする習慣があります。また、『ん』がつく食べ物を食べると『運がつく』と言われています。22日の冬至献立には『ん』がつく食べ物が5つ入っています。ぜひ楽しんでください。			
牛乳 赤魚 豚肉 鶏肉 油あげ みそ		牛乳 鶏肉 豆乳 ハム		牛乳 鮭 棒チーズ みそ 豆腐 油あげ みそ		あか しょうゆりん 赤い ちくわ 味噌 赤の食品(主に血や肉や骨をつくる)					
ごはん 砂糖 油 ごま ほうとう		ごはん ジャがいも 油 ルウ パター セレクトデザート(ケーキ) 砂糖		ごはん 油 ごま 春巻きの皮 米粉 砂糖 里芋 さつまいも 全卵マヨネーズ		黄の食品(主に熱や力のもとになる)					
ゆず ろんこん にんじん 大根 こぼろ さやいんげん かぼちゃ 白菜 長ねぎ		玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト カリフラワー ブロッコリー とうもろこし		大根菜 しそ にんじん こまつな 白菜 長ねぎ		みどり しょうゆりん 赤い からだ しょうゆ 緑の食品(主に体の調子を整える)					
小	602	中	745	小	773	中	807	小	12月22日は冬至です	中	773
	1.8		2.2		2.2		3.0		食塩(g)		食塩(g)

※献立は都合により変更になることがあります。

## こまめな手洗いで風邪を予防しよう!

外から帰った後

外で遊んだ後

食事の前

トイレの後

掃除の後



# 12月 給食だより

守門学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなりました。寒い日が続き、風邪や感染症なども流行しやすい季節になります。12月は学期末となり、学習や活動のまとめの時期です。今年1年の良い締めくくりができるように、規則正しい生活を心掛けましょう。



寒さに負けない体をつくろう！



寒さが本格的になり、体調を崩しやすい時期です。寒さに負けない体をつくるために、バランスの良い食事を心掛けて、丈夫な体をつくりましょう。

## たんぱく質



肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれるたんぱく質は、体をつくるもとになります。たんぱく質は体温を上げ、寒さに負けない体をつくれます。

## ビタミンA



緑黄色野菜などに多く含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くするはたらきがあります。風邪のウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。

## ビタミンC



野菜や果物、いも類などに多く含まれるビタミンCは、免疫力を高めるはたらきがあります。体に蓄えておくことができないので、毎日摂取しましょう。

## ノロウイルスに気を付けよう

冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすくなります。ノロウイルスは非常に感染力が強く、感染すると嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を引き起こします。特に小さな子どもや高齢者は、重症化しやすいため十分注意が必要です。

### どのように感染するのか？

- ノロウイルスを含んだ食品(二枚貝など)を加熱不十分なまま食べる。
- ノロウイルスが付着した手で食べ物を食べる。
- 感染者の咳やくしゃみで飛散したウイルスを吸い込む。
- 感染者の便や嘔吐物から感染する。

など

※症状が見られなくても感染している場合があります。白頃から予防に努め、周囲に感染を広げないようにすることが大切です。

### 感染予防のポイント



【基本は手洗い】  
せっけんを使って丁寧に手洗いをしましょう。



【こまめな換気】  
食事前やそうじをする時など寒いですが換気をしましょう。



【中心部まで十分に加熱】  
90℃90秒以上の加熱でウイルスを死滅させることができます。

### おねがい

嘔吐や下痢症状、腹痛や気持ち悪さなどの症状がある場合は給食当番を控えてください。