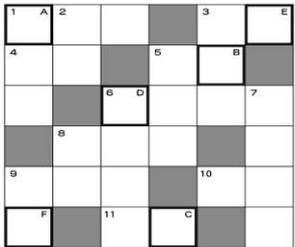


12月献立表

魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
食育クロスワード □に当てはまる文字を考えてみよう  <p>タテのカギ</p> <ol style="list-style-type: none"> 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。 「ヒューン」と書く動物。 物を売ったり買ったりする場所。 魚のすり身を油で揚げたもの。○○○揚げ、つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいれます。 器に入れて持ち歩く食器。 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。 手紙を紙ますに食べた動物は？ <p>ヨコのカギ</p> <ol style="list-style-type: none"> 寝る時にかけると暖かい。 人が寝るためのための家具。 頂上目指して出発！ 海の○○、山の○○。 食後のデザートは○○○○？ 秋が来て温かくなった嬉しい魚。 日本の古い呼び方。 「おーい」。誰かの呼びかけが聞こえた。 リズムやメロディーをつけて歌う言葉。 <p>A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？</p> <p>A □ B □ の □ D □ E □ F □ にちゅうい</p>			日にち 副菜 主菜 牛乳 汁物 エネルギー (kcal) 使われている赤の食品 使われている黄の食品 使われている緑の食品	1 かぼちゃのチーズ焼き 厚揚げキムチ丼 小松菜ともやしの中華スープ 803kcal 牛乳・厚揚げ・豚肉・鶏肉・チーズ・ハム こめ・春雨・ごま・かたくり粉・砂糖・油 白滝・人参・大豆・玉ねぎ・かぼちゃ・玉ねぎ・とうもろこし・小松菜
4 ほうれん草ナムル 春雨とひき肉の炒め物 ごはん 厚揚げと大根のオイスター煮 719kcal 牛乳・豚肉・厚揚げ・ハム・うずら卵 こめ・春雨・ごま・かたくり粉・砂糖・油 きくらげ・にら・玉ねぎ・人参・椎茸・ほうれん草・きゃべつ・もやし・大根・小松菜・鶏肉	5 かぼちゃとブロッコリーのサラダ 大根 きんぴら ごはん 鶏団子スープ 762kcal 牛乳・豚肉・鶏団子・厚揚げ こめ・アーモンド・マヨネーズ・砂糖・油 大根・人参・いんげん・かぼちゃ・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・にら・えのき	6 もやしの醤油フレンチ ツナマカロニグラタン ごはん 沢煮椀 チーズコッパン 809kcal 牛乳・チーズ・ツナ・豆乳・大豆・かまぼこ 小麦パン・マカロニ・バター・油 玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・もやし・小松菜・とうもろこし・にら・人参・人参・椎茸	7 ピリ辛ごんにやく炒め ぶりの照焼味付 ごはん 大根の味噌汁 765kcal 牛乳・ぶり・豚肉・油揚げ・豆腐・みそ こめ・ごんにやく・ごま・砂糖・油 人参・ごぼう・しなご・いんげん・大根・えのき・白菜	8 スイートポテトサラダ 鶏小間ユージン ごはん なめこ汁 830kcal 牛乳・鶏肉・チーズ・ヨーグルト・豆腐・油揚げ・みそ こめ・さつま芋・マヨネーズ・かたくり粉・砂糖・油 ねぎ・しょうが・きゃべつ・とうもろこし・なめこ・えのき・大根
11 かぼちゃとツナのサラダ 洋風おから ごはん そうめん汁 740kcal 牛乳・おから・鶏肉・ツナ・かまぼこ こめ・そうめん・麩・マヨネーズ グリンピース・とうもろこし・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆・ほうれん草	12 のりナッツ和え 揚げじゃがのそぼろ煮 りんご 塩らーめん 中華めん 833kcal 牛乳・豚肉・わかめ 中華めん・じゃが芋・アーモンド・砂糖・油 もやし・人参・玉ねぎ・きゃべつ・とうもろこし・しめじ・いんげん・ほうれん草・りんご	13 切干大根煮 きりざい ごはん おでん汁 723kcal 牛乳・納豆・さつま揚げ・ちくわ・うずら卵・鶏団子 こめ・ごんにやく・里芋・ごま・砂糖・油 野沢菜漬・大根・人参・椎茸	14 春雨サラダ あじフライ ごはん さつま芋のホカホカ味噌汁 761kcal 牛乳・あじフライ・ハム・油揚げ・みそ こめ・春雨・人参・さつま芋・ごま・油 人参・きゃべつ・きくらげ・玉ねぎ・ごぼう・小松菜	15 市内統一減塩献立 レンコンのごまマヨサラダ 鶏肉のダブルジンジャーメースがけ ごはん 白菜のどろろスープ 737kcal 牛乳・鶏肉・大豆・鶏卵 こめ・ごま・マヨネーズ・かたくり粉・砂糖・油 ほうれん草・にら・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆・ほうれん草
18 コールスローサラダ チキンライス 味噌ワタンスープ 696kcal 牛乳・鶏肉・ソーセージ・みそ こめ・ワタンスープ・油 人参・とうもろこし・グリーンピース・鶏肉・ブロッコリー・大根・にら・人参・小松菜	19 ポテトサラダ 鯖のごまみそ焼き ごはん 雪見汁 835kcal 牛乳・さば・豚肉・ハム・みそ こめ・じゃが芋・ごんにやく・白玉団子・ごま・マヨネーズ・砂糖 人参・とうもろこし・ブロッコリー・大根・にら・人参・小松菜	20 パリパリサラダ ごはん ポトフ 米粉ココア揚げパン 810kcal 牛乳・揚げちりめん・ソーセージ 米粉パン・ワタンスープ・さつま芋・砂糖・油 きゃべつ・もやし・かぼちゃ・人参・しめじ・パセリ	21 スタミナ納豆サラダ キムチごはん 豆腐の中華煮 776kcal 牛乳・豚肉・納豆・ツナ・チーズ・豆腐・かつお節 こめ・かたくり粉・砂糖・油 白滝・人参・さつま芋・人参・玉ねぎ・白菜・椎茸・しなご・にら	22 終業式/クリスマス献立 ツナサラダ デザート ドライカレー 862kcal 牛乳・豚肉・大豆・ツナ こめ・マヨネーズ・デザート・砂糖・油 人参・人参・ピーマン・グリーンピース・きゃべつ・さつま芋・とうもろこし

ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。



積極的にとろう！食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

も	う	ふ	い	す
4	や	ま	さ	ち
し	べ	つ	ば	ら
6	さ	ん	ま	く
8	や	ま	と	こ
9	ぎ	う	た	ん

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ の □ C □ D □ E □ F □ にちゅうい

タテのカギ

- 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 「ヒューン」と書く動物。
- 物を売ったり買ったりする場所。
- 魚のすり身を油で揚げたもの。○○○揚げ、つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいれます。
- 器に入れて持ち歩く食器。
- 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 手紙を紙ますに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が寝るためのための家具。
- 頂上目指して出発！
- 海の○○、山の○○。
- 食後のデザートは○○○○？
- 秋が来て温かくなった嬉しい魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼びかけが聞こえた。
- リズムやメロディーをつけて歌う言葉。

タテのカギの答え

- もやし
- ヒューン
- いちば(市場)
- さつま
- べんとう(弁当)
- らくえん(楽園)
- さつま(魚)
- やぎ

ヨコのカギの答え

- もちふ(毛布)
- いげ
- やま(山)
- さち(幸)
- べつばら(別荘)
- さんま
- やま
- こえ(声)
- うた(歌)

※都合により献立が変更になることがあります

12月給食たより



魚沼市立小出中学校



今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。



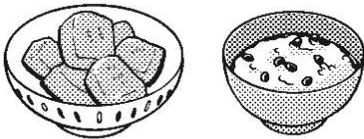
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

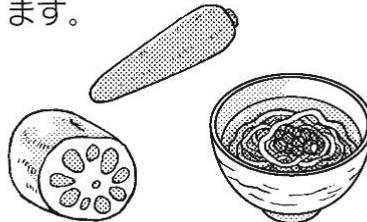
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



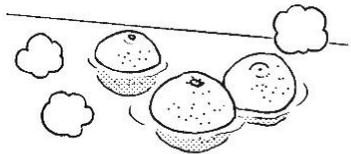
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



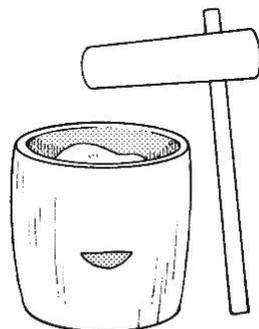
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（^{みそか}晦日、^{みそか}三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

