



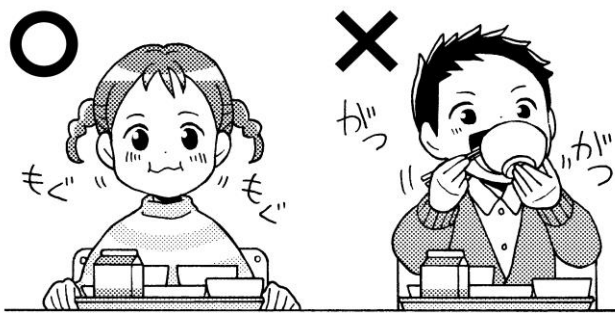
# 12月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
フレンチサラダ ラザニア風 牛乳 豆乳のシチュー on ライス	もやしとニラのナムル かき揚げ 牛乳 和風汁 大麦めん	ツナサラダ かぼちゃのミートグラタン 牛乳 わかめゆかりごはん 豆乳コーンスープ	卵の花炒り 助宗たらの粕漬 牛乳 ごはん ほうとう	ごぼうサラダ 牛乳 ハヤシライス
833kcal	817kcal	794kcal	662kcal	771kcal
牛乳・豆乳・豚肉・鶏肉・ベーコン・チーズ こめ・パンネ・じゃが芋・さとう・油 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・きょうげつ・とうもろこし・ダイズマト	牛乳・鶏肉・かまぼこ・ハム・わかめ 大麦めん・さつま芋・ごま・薄力粉・さとう・油 玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・にら	牛乳・鶏肉・豆乳・ツナ・わかめ こめ・じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・バター・さとう・油 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ダイズマト・きょうげつ・とうもろこし	牛乳・助宗たら・おから・さつま揚げ・鶏肉・油揚げ・大豆 こめ・ほうとうめん・こんにやく・さとう・油 ごぼう・人参・ねぎ・かぼちゃ・大根・白菜・しめじ・椎茸	牛乳・豚肉・ツナ こめ・じゃが芋・ごま・マヨネーズ 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ダイズマト・きょうげつ・とうもろこし
9	10	11	12	13
みかん ヨーグルト 切干大根 ごま和え 牛乳 ほくほくカレー	春雨サラダ 厚揚げ キムチ炒め 牛乳 ごはん 中華風コーンスープ	ひじきのサラダ 味噌ワントンスープ 牛乳 ココア米粉揚げパン	塩昆布和え さばの ごま味噌焼き 牛乳 ごはん そうめん汁	茎わかめの きんぴら 牛乳 豆腐そぼろ丼 さつま汁
834kcal	736kcal	763kcal	709kcal	779kcal
牛乳・ヨーグルト・豚肉・ハム こめ・じゃが芋・さつま芋・ごま・マヨネーズ・さとう・油 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・大根・きょうげつ・とうもろこし・みかん缶	牛乳・豚肉・ハム・厚揚げ・鶏卵 こめ・春雨・じゃが芋・ごま・さとう・油 白菜キムチ・玉ねぎ・人参・きょうげつ・とうもろこし・さくらげ・玉ねぎ・小松菜・椎茸・竹の子	牛乳・鶏肉・みそ 米粉パン・ごま・ワントン皮・さとう・油 きょうげつ・とうもろこし・人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・しなちく	牛乳・さば・鶏肉・かまぼこ・塩昆布 こめ・そうめん・麩・ごま・さとう・油 きょうげつ・人参・玉ねぎ・ほうれん草	牛乳・鶏肉・油揚げ・茎わかめ・ちくわ・豆腐・みそ こめ・こんにやく・さつま芋・さとう・油 人参・ごぼう・ねぎ・もやし・大根
16 減塩給食/市内統一献立	17	18	19	20
みそ ポテサラ だし唐揚げ 牛乳 ごはん ゆず白菜鍋	わかめとツナの和え物 大学芋 牛乳 中華めん しょうが醤油らーめん	和風 マカロニ サラダ 牛乳 キムチ ごはん 白菜の酸辣湯	ブロッコリーと きこの サラダ 牛乳 ごはん 白身魚の コーンマヨ焼き ポーク シチュー	ピリ辛 こんにやく 炒め 牛乳 ごはん 鶏団子 スープ 青のり ビーンズ
825kcal	854kcal	825kcal	748kcal	742kcal
牛乳・鶏肉・豚肉・ツナ・豆腐・みそ こめ・じゃが芋・こんにやく・マヨネーズ・油 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白菜・大根・しめじ・えのき・ねぎ・ゆず	牛乳・豚肉・わかめ・ツナ 中華めん・さつま芋・ごま・さとう・油 もやし・とうもろこし・小松菜・しなちく・きょうげつ	牛乳・豚肉・大豆・ツナ・鶏卵・かつお節 こめ・マカロニ・マヨネーズ・さとう・油 白菜キムチ・きょうげつ・玉ねぎ・人参・しめじ・えのき・椎茸・さくらげ	牛乳・白身魚・豚肉・ハム・大豆 こめ・じゃが芋・マヨネーズ・油 とうもろこし・ブロッコリー・きょうげつ・玉ねぎ・人参・しめじ	牛乳・大豆・豚肉・鶏肉だんご・豆腐・油揚げ・青のり こめ・こんにやく・ごま・さとう・油 人参・ごぼう・階地区・いんげん・玉ねぎ・しめじ・にら・えのき
23	24 終業式	スポーツと食 食事から十分なエネルギーを！  <p>成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちにくらべて、より多く必要になります。</p> <p>不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。</p> <p>毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養をとるようにしましょう。</p>		
831kcal	719kcal			
牛乳・豚肉・豆腐・ホイップ・みそ こめ・春雨・デザート・さとう・油 人参・椎茸・玉ねぎ・にら・竹の子・グリーンピース・さくらげ・小松菜	牛乳・鶏肉・ツナ・豚肉・豆腐・大豆・のり・みそ こめ・じゃが芋・こんにやく・パン粉 ほうれん草・きょうげつ・もやし・えのき・ごぼう・大根・人参			

## 食べ物で窒息しないために自分でできること

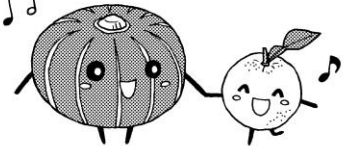


よい姿勢で足の裏をしっかり床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかり閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

## 今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。





# 12月給食たより



## 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

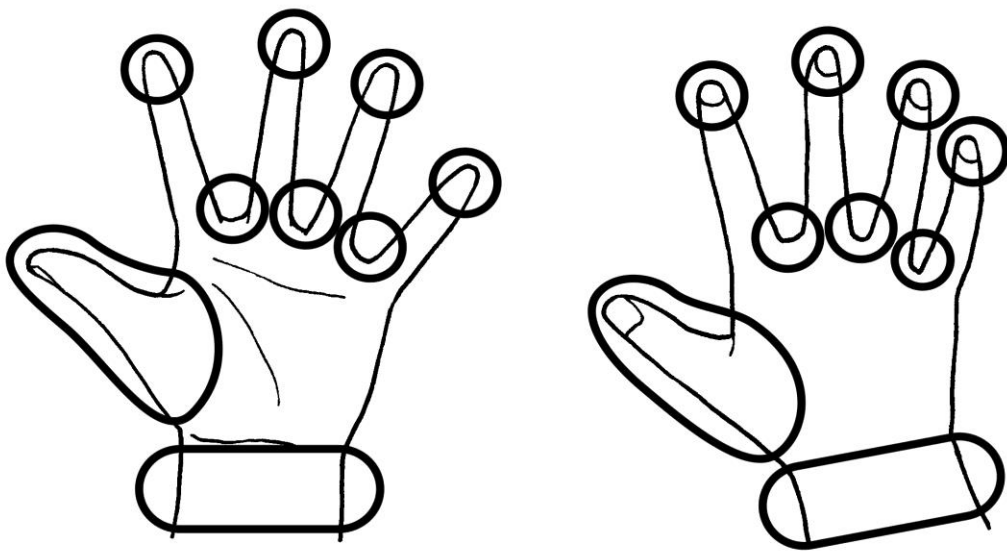
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついてることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使ってていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



## 洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

©少年写真新聞社2024



## 食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。



©少年写真新聞社2024

