



# 12月 こんだてひょう

丸森町学校給食センター

(小学校)

月	火	水	木	金
1 ごはん 麦ごはん スタミナ焼肉 海藻サラダ 白菜のみそ汁	2 ごはん 酢豚 中華チキンサラダ わかめスープ	3 ミルクパン オムレツ ホワイトソース ヤーコンサラダ ミネストローネ	4 ごはん ホキフライ ほうれん草の おひたし 豚汁	5 ごはん バターチキンカレー キャベツのサラダ りんご(丸森産)
600 / 28.3 / 18.6 / 2.1	629 / 26.0 / 22.5 / 2.3	621 / 25.3 / 24.2 / 2.4	602 / 26.4 / 19.2 / 1.9	621 / 26.6 / 17.7 / 2.1
8 ごはん 麦ごはん 鶏ごぼうそばろ 小松菜の土佐あえ なめこ汁	9 ごはん 鮭フライ うーめんサラダ どさんこ汁	10 ソフトパン ソースイン ハンバーグ さつまいもサラダ ABCマカロニスープ	11 ごはん 厚焼き玉子の 野菜あんかけ ヤーコンのきんぴら 油麩のみそ汁	12 ごはん マーボー豆腐 春巻き ほうれん草のナムル
602 / 28.8 / 17.5 / 2.1	635 / 26.0 / 19.7 / 2.3	658 / 26.3 / 27.4 / 2.5	607 / 26.8 / 19.1 / 2.2	653 / 26.0 / 23.8 / 2.2
15 ごはん 麦ごはん デジブルコギ 春雨サラダ たらのスープ	16 ごはん 生揚げのきのこあん 小松菜のおひたし もやし汁	17 バターロール フライドチキン ブロッコリーサラダ カレースープ セレクトデザート	18 ごはん 肉みそそばろ ほうれん草の ごまあえ にらたま汁	19 ごはん さばのゆずみそかけ とうじ冬至かぼちゃ けんちん汁
602 / 27.1 / 18.2 / 1.8	601 / 26.1 / 19.2 / 2.3	661 / 29.7 / 27.2 / 2.6	601 / 27.6 / 19.1 / 2.0	649 / 26.5 / 18.4 / 1.7

### 12月 平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
ごはん	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g
ごもく豆腐 五目豆腐	622kcal	26.9g	20.6g	372mg	2.7g	2.2g
肉団子の甘酢あん						
チャプチェ						

### 給食おすすめレシピ

#### ほうれん草のナムル

- 材料 5人分
- ほうれん草 130g
  - にんじん 30g
  - もやし 100g
  - おろしにんにく 1g
  - 砂糖 大さじ1/2
  - しょうゆ 大さじ2
  - 食酢 小さじ2
  - ごま油 小さじ1
  - 白いきりごま 5g

ほうれん草は2cm、人参は千切りにし、もやしと一緒に茹でて、冷やします。  
調味料を混ぜ、材料と和えたら、出来上がりです。  
\*にんにくをねぎのみじん切りに変えても美味しいです。

献立の下の数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。  
食材等の変更により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



12月17日のクリスマスメニューでは自分の好きなデザートをセレクトします。  
何をえらびましたか？

冬の柔らかくて甘い「ほうれん草」をたっぷり、おいしく食べられます。  
ぜひ、作ってみてください！

# 12月 給食だより



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。  
また、食事や睡眠をしっかりとり、抵抗力を高め、風邪をひきにくい、丈夫な体をつくりましょう。



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です!

## 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**

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

## 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
にんじん レバー ほうれん草 うなぎ	ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ ジャがいも	かぼちゃ サケ サラダ油 アーモンド

寒い季節は、特に「朝ごはん」が大切です。「朝ごはん」を食べると、体の体温が上がり、すっきり目覚めることができるので、病気やケガなどの予防にもなります。冬の朝ごはんには、みそ汁やかぼちゃスープ、ホットミルクなどの、温かい汁がおすすめです。  
主食・主菜・副菜の3つをそろえて、しっかり食べましょう。

**もうすぐ冬休み!**  
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

## 今年の冬至は 12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日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たことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん(かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うどん(うどん)