



12月給食だより

令和5年 12月
亘理町立学校給食センター

冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。一人一人がしっかり予防し、かかってしまったら、他の人にうつさないように注意が必要です。

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

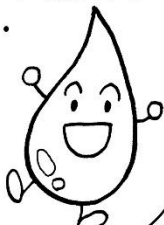


炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



かぜをひいたら水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。





12月 予定献立表



*牛乳は毎日つきます
*○は栄養強化米入りです

月			火			水			木			金					
月平均栄養価			小学校 (3・4年)			中学校			給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。) *太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 *はスプーンにつく献立です。			寒さにまけない			1		
エネルギー (kcal)			645			808			ごはん 鯖のマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのおひたし 玉ねぎと生揚げのみそ汁 (中のみ)レモンタルト								
たんぱく質 (g)			25.8			30.7						巨小・巨中					
脂 質 (g)			21.3			24.9						エネルギー 582 たんぱく質 27.5 脂質 18.9 塩分 2.3					
塩 分 (g)			2.8			3.3						837 33.8 26.7 2.7					
4			5			6			7			8					
ごはん			ごはん			米粉フォカッチャ			五目ごはん			ごはん					
肉だんご			笹かまのねぎソースがけ			カップエッグ			おでん			豚肉の甘辛揚げ					
りっちゃんのサラダ			じゃがいものそぼろ煮			ボイル野菜 (P青じそドレッシング)			かぼちゃサラダ			おから炒り(おから)					
大根とえのきたけのみそ汁 (油揚げ・豆腐・みそ)			白玉汁			ポークハヤシシチュー			紅まどんな			春雨スープ					
			ぶどうゼリー			ヨーグルト風味クレープ			柑橘果物								
エネルギー 602 たんぱく質 24.3 脂質 18.4 塩分 2.5			エネルギー 658 たんぱく質 25.7 脂質 13.1 塩分 2.7			エネルギー 693 たんぱく質 32.0 脂質 28.5 塩分 4.2			エネルギー 673 たんぱく質 24.0 脂質 21.8 塩分 3.1			エネルギー 635 たんぱく質 22.6 脂質 20.9 塩分 2.5					
11			12			13			14			15					
ごはん			ごはん			★セルフバーガー			キャロットピラフ (少なめ)			ごはん					
さばのみそ煮			ほたてカレー			★横割丸パン★スライス			フライドチキン			減塩のり佃煮					
五目さんぴら			フレンチサラダ			★ハバグのバーベキューソースがけ			ボイル野菜 (Pイタリアンドレッシング)			卵焼き					
八杯汁(豆腐・油揚げ)			巨理のりんご			枝豆とコーンのソテー			ジュリエンヌスープ			キャベツと油揚げのみそ汁					
						ミネストローネ			クリスマスケーキ(チョコ)			(中のみ)豆乳パンケーキいちご					
						逢小5年											
エネルギー 676 たんぱく質 28.5 脂質 24.6 塩分 2.3			エネルギー 652 たんぱく質 22.2 脂質 18.2 塩分 2.1			エネルギー 686 たんぱく質 32.0 脂質 30.8 塩分 3.6			エネルギー 703 たんぱく質 23.1 脂質 28.8 塩分 3.9			エネルギー 591 たんぱく質 25.0 脂質 16.8 塩分 2.4					
18			19			20			21			22					
ごはん			ごはん			米粉パン			ごはん			★セルフ豚丼					
揚げギョーザ			ゆずゼリー			ヨーグルト			赤魚の竜田揚げ			★麦ごはん					
わかめともやし中華あえ			ぶりの甘辛揚げ煮			★セルフみそラーメン			ひじきの炒め煮(油揚げ)			★豚丼の具					
麻婆豆腐(豆腐)			れんこんサラダ			★中華めん			えびとなめこの卵スープ			コーンじゃが					
			みそけんちん汁 (豆腐・油揚げ・みそ)			★具だくさんみそ野菜スープ			(中のみ)ミルメークいちご			わかめスープ					
荒小						逢小			荒小・吉小 逢小・高小			巨小・吉小・長小・逢小 高小・荒中・吉中・逢中					
エネルギー 667 たんぱく質 24.2 脂質 23.6 塩分 2.4			エネルギー 677 たんぱく質 24.6 脂質 21.8 塩分 1.9			エネルギー 657 たんぱく質 29.0 脂質 20.8 塩分 3.7			エネルギー 578 たんぱく質 25.0 脂質 18.0 塩分 2.4			エネルギー 586 たんぱく質 23.4 脂質 16.5 塩分 2.4					

※給食でめん+パンが出る理由

給食でめん(うどん・中華めん・スパゲティなど)が出る場合、パンと組み合わせることがあります。ご家庭やお店ではめん料理を食べる時、丼や大皿で食べる場合がほとんどだと思います。右の写真が給食で使用している食器です。給食では、めん料理を写真のような汁碗を使ったり、皿にのせたりして食べます。したがって通常のめん料理の1/10〜1/3の量になります。その不足分の炭水化物をパンで補うため、そうした組み合わせにしています。めん料理は子供たち大変人気があり、工夫して提供しています。12月のセルフみそラーメンも子供たちからのリクエストの声が多かった料理です。ご理解いただければ幸いです。

ジャージャーめんやセルフみそラーメンの中華めんをのせます。



スパゲティやうどんを入れます。

