

# 12月分 学校給食献立表 「冬の食事と健康について考えよう」



西原共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 kcal たんぱく質	有・無	
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			帯山	西原
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
1	金	麦ごはん 牛乳 魚の甘酢あんかけ 春雨スープ 手作りひじきふりかけ		牛乳				米・麦	713	① × ③	① ② ③
4	月	パン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 ひじきサラダ ミルクピーズ		牛乳				パン	831	① × ③	① ② ③
5	火	そばろ丼 牛乳 切干大根の即席漬け だご汁		牛乳				米・麦・砂糖	739	① × ③	① ② ③
6	水	丸パン 牛乳 魚フライ 人参サラダ コーンと卵のスープ		牛乳				パン	771	① × ③	① ② ③
7	木	ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 酢みそあえ		牛乳				米	718	① ② ③	① ② ③
8	金	麦ごはん 牛乳 いわしのにんにくソース 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁		牛乳				米・麦	778	① ② ③	① ② ③
11	月	丸パン 牛乳 ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト カレースープ		牛乳				パン	768	① ② ③	① ② ③
12	火	麦ごはん 牛乳 魚とレバーの磯がらめ 白和え じゃがいものみそ汁	<b>鉄えもんでー</b>	牛乳				米・麦	796	① ② ③	① ② ③
13	水	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ	<b>カル太郎デー</b>	牛乳				パン	748	① ② ③	① ② ③
14	木	ごはん 牛乳 肉豆腐 水菜と春雨の酢の物 いりこの佃煮	<b>ひこまるデー・今月は水菜</b>	牛乳				米	744	① ② ③	① ② ③
15	金	さつまいものカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ	<b>免疫アップデー</b>	牛乳				米・麦	783	① ② ③	① ② ③
18	月	ミルクパン 牛乳 クリームスパゲティ じゃこ豆サラダ りんご		牛乳				パン	819	× × ×	① ② ③
19	火	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 かぶのゆず香あえ のっぺい汁	<b>味の旅 冬至</b>	牛乳				米・麦	741	① ② ③	① ② ③
20	水	揚げパン 牛乳 タイピーエン 海藻サラダ		牛乳				パン・砂糖	724	① ② ③	① ② ③
21	木	チキンライス 牛乳 コーンサラダ ラビオリスープ ガトーショコラ		牛乳				米	811	① ② ③	① ② ③

みなさんは、体調を崩したりしていませんか？ 今月のテーマは、「冬の健康と食事について考えよう」です。特に3年生は受験シーズンが近づき、体調管理はとて大切になってきます。今月は、免疫力アップに効果的な栄養素について紹介します。免疫力を高め、風邪や感染症に負けない体を作りましょう。

**\*免疫力を高めるためには、**  
**★栄養バランスのとれた食事**  
**★適度な運動**  
**★十分な休息と睡眠**  
 を習慣づけることが大切です。免疫力を高めるために、自分の生活スタイルを見直してみよう。



## 1日350gの野菜をとりましょう

野菜には、ビタミンACEをはじめとする様々なビタミン類、ミネラル類が含まれており、体の抵抗力や免疫力を高めるためにとても大切です。給食では、一日に必要な約3分の1(100g~130g)を摂れるような献立になっています。



## 冬至

冬至は1年で夜が最も長く昼が短い日です。冬至には、保存しておいたかぼちゃを食べて栄養をおぎない、体を温めるゆず湯に入り無病息災を願います。



## 12月の市産品活用予定

ねぎ れんこん 水菜  
ほうれんそう こまつな  
チンゲンサイ  
さつまいも  
ブロッコリー

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

## 免疫力アップに効果的な栄養素、たんぱく質・ビタミンA・C・E(エース)をとろう！

**①たんぱく質**  
 寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。さらに、筋肉や体の臓器・細胞を作ったり維持したりするために重要な栄養素で、免疫機能にも関わっています。

肉類 牛乳 魚類 卵

**②ビタミンA**  
 皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルス等が体に入るのを防ぎます。

かぼちゃ 人参 ほうれん草 レバー

**③ビタミンC**  
 ストレスや風邪などのウイルス性の病気から体を守る働きがあります。

野菜 果物類

**④ビタミンE**  
 免疫細胞を直接活性化するとともに、免疫抑制物質の生成も防ぎます。

ナッツ かんぴょう とうもろこし