



12月 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆
冬の健康と食事について考えよう



出水南共同調理場
TEL/FAX 378-6415

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価	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			出 水 中	湖 東 中	託 南 中
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂				
1 月	ごはん 牛乳 肉じゃが 水菜のごまネーズあえ いりこの佃煮		牛乳		人参 水菜	玉ねぎ・しいたけ 大根	こんにやく・じゃが芋・砂糖 油	744 29.9	○	○	○
2 火	ぶち丸麦ごはん 牛乳 魚の甘酢がらめ 昆布あえ のっぺい汁		牛乳	たら 人参	小松菜 昆布(だし)	玉ねぎ もやし	でんぷん・砂糖 ごま油	728 29.8	○	○	○
3 水	食パン(減量) 牛乳 クリームスパゲティ グリーンサラダ りんごジャム		牛乳	ベーコン	ほうれん草・人参 小松菜	玉ねぎ・コーン キャベツ・玉ねぎ	スパゲティ 砂糖 りんごジャム	768 26.9	○	○	○
4 木	ぶち丸麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 ほうれん草のごまあえ 豚汁		牛乳	鶏肉・高野豆腐・大豆・魚すり身あけ	人参 ほうれん草・人参	いんげん もやし	こんにやく・砂糖 ごま油	716 31.0	○	○	○
5 金	ミルクパン(減量) 牛乳 オムレツのトマトソース カレーポテトピーンズ 野菜のスープ煮		牛乳	卵	トマト		砂糖・でんぷん じゃが芋・米粉 マカロニ	728 31.9	○	○	○
8 月	ごはん 牛乳 山形芋煮 わかめの酢の物 手作りふりかけ	味の旅 山形【山形芋煮】 牛肉・豚肉・厚揚げ・かつお節(出し)	牛乳	昆布(だし)	人参・ねぎ	大根・しめじ・ごぼう 白菜	里いも・こんにやく・砂糖 砂糖	717 28.2	○	○	○
9 火	ミルクパン(減量) 牛乳 オムレツのトマトソース カレーポテトピーンズ 野菜のスープ煮		牛乳	豚肉・レバー	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋 油	797 25.7	○	○	○
10 水	ミルクパン(減量) 牛乳 きびなごフライ(1人3尾) ポテトサラダ ミネストローネ		牛乳	ハム		大根・コーン	砂糖 油	712 30.4	○	○	○
11 木	ぶち丸麦ごはん 牛乳 肉豆腐 かぶのゆず香あえ ちりめんナッツ	適塩デー 牛肉・焼豆腐	牛乳	豚肉・いんげん豆	人参・トマト	白菜・玉ねぎ かぶ・柚子	米・麦 砂糖 油・アーモンド	741 29.8	○	○	○
12 金	丸パン(カット) 牛乳 照り焼きハンバーグ ナッツサラダ 春雨スープ		牛乳	ハンバーグ	水菜・人参	大根	砂糖・でんぷん 砂糖 カシューナッツ・油	735 30.2	○	○	○
15 月	そばろ丼 牛乳 切干大根の即席漬け さつまいものみそ汁	ひごまるデー「さつま芋」 豚肉・大豆	牛乳	人参	人参	ごぼう・生姜 切干大根・きゅうり	米・砂糖 砂糖 ごま・ごま油	739 26.0	○	○	○
16 火	ぶち丸麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白あえ かきたま汁		牛乳	いわし	ほうれん草・人参	生姜 白菜	でんぷん・砂糖 こんにやく・砂糖 ごま	781 32.0	○	○	○
17 水	米粉パン 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ きなこピーンズ	カっちゃんデー 鶏肉・いんげん豆	牛乳	鶏肉・いんげん豆	人参・ほうれん草	玉ねぎ・しめじ キャベツ	じゃが芋 砂糖 黒糖・でんぷん	700 36.4	○	○	○
18 木	ぶち丸麦ごはん 牛乳 魚とレバーの磯がらめ 菜焼き 高野豆腐のみそ汁	鉄ちゃんデー たら・鶏レバー	牛乳	青のり	小松菜・人参	白菜	でんぷん・砂糖 油・ごま油	791 31.9	○	○	○
19 金	ミルクパン(減量) 牛乳 タイピーエン 海藻サラダ 大学芋		牛乳	豚肉・かまぼこ・うすら卵	人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	春雨 砂糖 油・ごま油	782 25.3	○	○	○
22 月	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 ひじきのあえもの けんちん汁	冬至 さば	牛乳	ひじき	小松菜	柚子	砂糖 ごま油	742 27.2	○	○	○
23 火	チキンライス 牛乳 コーンサラダ ラビオリスープ プチお米カトーショコラ	クラスで大きいしゃもじを使って混ぜご飯の具をごはんに入れてみましょう。 鶏肉	牛乳	人参	人参・ピーマン	玉ねぎ	米・麦 砂糖 油	772 24.4	○	○	○

12月に入り、寒さが身に染みる頃となりました。今年も残るところ一カ月です。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、体調管理はとても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。かぜや感染症にかからないためにも、規則正しい生活を送り、免疫力を高め、寒さに負けない体を作りましょう。

★免疫力を高めるための3か条★

- ①栄養バランスのとれた食事
 - ②適度な運動
 - ③十分な休養と睡眠
- 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ましょう。



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素をおぎない、体を温めるゆず湯に入り無病息災を願います。

今年の冬至は
12月22日です

野菜をとりましょう

野菜には、ビタミンACEをはじめとするさまざまなビタミン類、ミネラル類が含まれており、それらの栄養素は体の抵抗力や免疫力を高めるためにとても大切なものです。給食では、一日に必要な栄養素の約3分の1(100g~130g)が摂れるような献立になっています。

減塩を意識しましょう

塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病につながる要因のひとつです。子どもの頃から薄味に慣れるなど、健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です。工夫の一つとして、酸味や香りを効かせることで、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。日ごろから塩分量を意識して食事をしてみましょう。

★12月の市産品活用予定★

ねぎ 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を食事に取り入れよう～

免疫力アップに効果的な栄養素
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。

たんぱく質を多く含む食品

肉類 魚類 卵 牛乳 納豆

積極的に取りたい栄養素
ビタミンACE

ビタミンACEとは、戦隊ヒーローのような名前ですが、β-カロテン(ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンEの3大抗酸化ビタミンのことです。体の中のいらぬものを掃除してくれることから、ビタミンACEは「スカベンジャー(掃除屋)」とも呼ばれているのです。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
皮ふやのど、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。 ビタミンAを多く含む食品	ストレスやかぜなどのウイルス性の病気を防ぐ働きがあります。 ビタミンCを多く含む食品	免疫細胞を活性化し、免疫抑制物質の生成を防ぎます。 ビタミンEを多く含む食品
かぼちゃ 小松菜 人参 レバー	野菜類 いも類 くだもの類	ナッツ類 うなぎ かぼちゃ