

# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

12月に入り、寒さが本格的な季節になりました。  
今年も残すところあと1か月です！体調を崩さないように、早寝・早起き  
朝ごはん・手洗い・うがいを守って楽しい冬休みを迎えましょう。

こんなとき何を食べてほしいの？

発熱・寒気



発熱時は、水分とエネルギーが  
たくさん消費されます。エネルギーに  
なりやすいうどんやそうめん、そして  
水分をしっかりとりましょう。

鼻水・鼻づまり

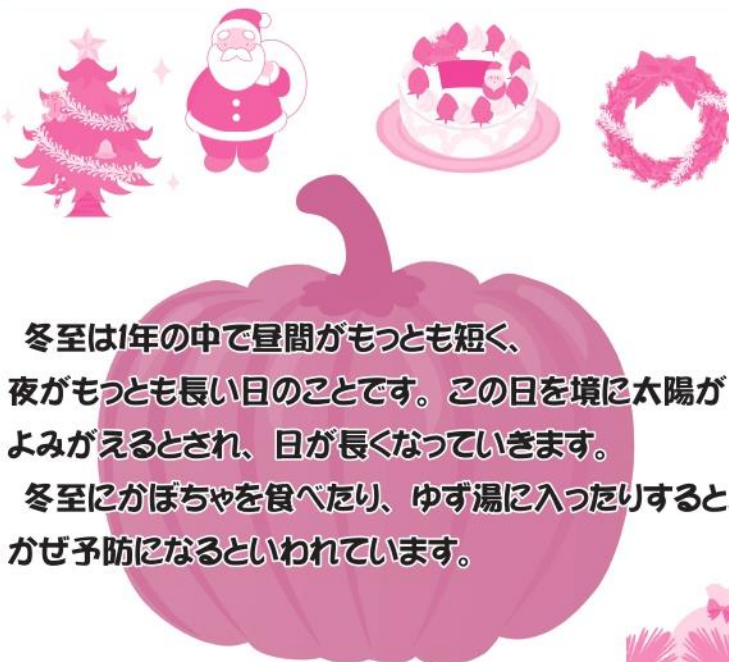


汁物で体を温めましょう。ネギやショウガを  
入れることで体温が上がりやすくなります。  
また、抵抗力を高めるビタミンAが多い  
食品を組み合わせるとさらに◎です。ちなみに  
ビタミンAは、にんじん・かぼちゃ・おくら・  
トマトに多く含まれています。

せき・のどの痛み



のどへの刺激が少ない  
ゼリーやアイスクリーム、  
プリンなどでエネルギーを  
補給しましょう。



冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、  
夜がもっとも長い日のことです。この日を境に太陽が  
よみがえるとされ、日が長くなっていきます。  
冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、  
かぜ予防になるといわれています。



## 12月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (木)	減量ごはん	牛乳	ツナとほうれん草の和風スパゲティ 豆腐のスープ・フライドポテト	米・じゃが芋 スパゲティ	牛乳・豆腐・ツナ・ツト	人参・パセリ・にんにく・玉ねぎ しめじ茸・ほうれん草・長ねぎ	
2 (金)	米飯	〃	大根とホタテのスープ・チキンナゲット (小2個・中3個) キャベツマヨ和え	米 マヨネーズ	牛乳・ホタテ・鶏肉・大豆 豚肉	大根・えのき茸・小松菜・筍 生姜・人参・キャベツ	
5 (月)	米飯	牛乳	いも餅みそ汁・豚肉の香味焼き ほうれん草のナムル	米・いも餅 ごま	牛乳・油揚げ・豚肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ・大根葉・生姜 ピーマン・もやし・ほうれん草・にんにく	
6 (火)	切り込みパン	〃	白菜のスープ・タコミート・ポイルキャベツ	パン	牛乳・糸かま・チーズ・豚肉 大豆	人参・玉ねぎ・コーン・白菜・パセリ マッシュルーム・トマト・キャベツ	
7 (水)	米飯	〃	なめこのみそ汁・たらザンギ・そぼろきんぴら	米・しらたき	牛乳・豆腐・たら・豚肉	なめこ・大根・長ねぎ・ごぼう 人参・グリーンピース	
8 (木)	山越小のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ⑦03 ⑦67	たんぱく質(g) ②5.2 ②7.6	脂質(g) ②19.7 ②1.4	野菜量(g) ⑤4 ⑤81
	減量ごはん	牛乳	正油ラーメン・さんまおかか煮 はちみつレモンゼリー	米・めん・麩	牛乳・豚肉・ツト・さんま 花かつお	長ねぎ・人参・にんにく・もやし メンマ	
9 (金)	米飯	〃	ふのりのみそ汁・肉じゃが 大根とシラスのサラダ	米・じゃが芋 こんにゃく	牛乳・ふのり・油揚げ・豆腐 豚肉・小女子	玉ねぎ・インゲン豆・人参 長ねぎ・大根・きゅうり・枝豆	
12 (月)	米飯	牛乳	えのきと豆腐のみそ汁・野菜春巻き・親子煮	米・春巻きの皮 こんにゃく	牛乳・豆腐・鶏肉・鶏卵	えのき茸・玉ねぎ・長ねぎ 人参・しめじ茸・グリーンピース	
13 (火)	黒糖パン	〃	パンキンポタージュ・味付け肉団子ケチャップ味 (各2個) キャベツサラダ	パン・マーガリン マヨネーズ	牛乳・粉乳・豚肉・鶏肉・大豆	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ 人参・キャベツ・きゅうり	
14 (水)	コーンピラフ	〃	オニオンスープ・アンサンブルエッグ 小松菜アーモンド和え	米 アーモンド	牛乳・糸かま・鶏卵・ちくわ	コーン・玉ねぎ・人参・大根 パセリ・マッシュルーム・小松菜	
15 (木)	減量ごはん	〃	ちゃんぽんうどん・海藻サラダ もものシロップ煮	米・うどん	牛乳・ツト・豚肉・花かつお	木耳・人参・白菜・にら コーン・ブロッコリー・もも	
16 (金)	米飯	〃	もやしと豆腐のスープ・黒豚シューマイ (小2個・中3個) 鮭と大根の煮物	米 シューマイの皮	牛乳・豆腐・ツト・豚肉・鶏肉 大豆・鮭	筍・もやし・長ねぎ・大根 にんにく・生姜	
19 (月)	落部小のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ⑥44 ⑧21	たんぱく質(g) ②2.5 ②9.2	脂質(g) ②15.4 ②18.7	野菜量(g) ②157 ②237
	米飯	牛乳	チキンカレー・ブロッコリーのおかか和え ハスカップゼリー	米・じゃが芋	牛乳・鶏肉・粉乳・わかめ	玉ねぎ・人参・パセリ・きゅうり キャベツ	
20 (火)	コッペパン	〃	フワフワスープ・ハンバーグホワイトソースかけ カラフルゼリー和え	パン・じゃが芋	牛乳・糸かま・鶏卵・豚肉・鶏肉 大豆・牛肉・チーズ・粉乳	玉ねぎ・パセリ	
21 (水)	わかめごはん	〃	おしるこ・イカフライ・コールスローサラダ (ミニソース)	米	牛乳・わかめ・小豆・いか	かぼちゃ・キャベツ・人参 コーン	
22 (木)	減量ごはん	〃	広東麺・ごまじゃこサラダ・味付けのり	米・めん・麩 ごま	牛乳・豚肉・ツト・小女子	長ねぎ・人参・白菜・玉ねぎ・もやし メンマ・キャベツ・ブロッコリー・トマト	
23 (金)	米飯	〃	わかめスープ・麻婆豆腐・大学芋	米・さつまいも ごま	牛乳・わかめ・豆腐・豚肉	生姜・長ねぎ・筍	

### こんだてせつめい

- 5日 いも餅は丸のみせず、よくかんで食べてね。
- 6日 パンにタコミートとポイルキャベツをはさんで食べてね。
- 20日 ちょっと早い・・・クリスマス!?
- 21日 メニューの中に冬至かぼちゃが入っています。  
どこに隠れているかな?

### 12月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	661	23.8
中学校	821	29.6

予定回数 17回

食物アレルギーについての対応や給食食材等  
についての問い合わせは八雲町学校給食センター  
(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部  
が変更する場合がありますので  
ご了承下さい。