



給食だより

小清水町
学校給食センター



※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

あつという間に今年も残り1か月となりました。今年にはみなさんにとってどのような年でしたか？最近、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調を整えて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



寒さに負けない生活でかぜ予防

食事



運動



睡眠



かぜを予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。そのためには、栄養バランスのよい食事、早寝早起きを心がけた十分な睡眠、そして、適度な運動が大切です。

また、外から帰ってきた時や、食事の前には石けんを使ってしっかりと手を洗い、うがいをすることも忘れずに行いましょう。



こんな手洗いしていませんか？

指先だけ 水でぬらすだけ



手には見えない汚れがついていることがあります。このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

～かぜ予防のために気になる栄養素に注目～

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
たんぱく質は抵抗力を高める働きがあります。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに多く含まれています。	ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。	ビタミンCは、ウイルスなどの病原菌とたたかう白血球の働きを高め、免疫力を高めます。じゃがいもや野菜、果物などに多く含まれています。

産地表示

天候等により変更になる場合があります

小清水産：じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、たまご

北海道産：にんじん、キャベツ、ねぎ、しめじ、もやし、白菜、大根、しいたけ、鶏肉、豚肉、チンゲンサイ

道外産：きゅうり(群馬)、にら(高知)、ピーマン(宮崎)、みかん(長崎・和歌山・愛媛)

3日(月) ごはん なめこと豆腐のみそ汁 豚肉と大根の煮物 野菜ののり酢和え	4日(火) ごはん 豚汁 焼き魚(ほっけ) 切り干し大根の煮物	5日(水) 五目うどん 鶏の塩から揚げ (幼1・小1・中2) ひじきのごまみそ和え	6日(木) ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 小松菜の和え物	7日(金) エビピラフ ほうれん草とたまごのスープ コロッケ 野菜と果物のゼリー
10日(月) ごはん キャベツとしめじのみそ汁 焼き肉風煮 春雨サラダ	11日(火) ごまパン 白菜とベーコンのスープ マカロニグラタン かぼちゃサラダ	12日(水) 和風そぼろ丼 沢煮椀 野菜もっチーズフライ	13日(木) ごはん どさんこ汁 ミートボール酢豚風 いんげんのごま和え	14日(金) ほうれん草と豆のカレー キャベツとコーンのサラダ みかん
17日(月) ごはん 中華スープ マーボー豆腐 白菜と人参のサラダ	18日(火) ごはん 切り干し大根のスープ メンチカツ 小松菜サラダ	19日(水) 塩ラーメン 野菜入り焼売 (幼1・小1・中2) ナムル	20日(木) ごはん かぼちゃ団子汁 ぶりザンギ 大根のゆず風味和え	21日(金) チキンライス 大根とウィンナーのスープ もみの木ハンバーグ クリスマスデザート

冬至

冬至は、1年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至をすぎると次第に日が長くなります。

冬至にまつわる食べ物には、かぼちゃやゆずがあります。ビタミンが豊富なかぼちゃは煮物などの料理で食べ、ゆずは、風呂に入れてゆず湯にします。

今年の冬至は 12月22日

みかんで手軽にビタミン補給

1個あたり約30mgのビタミンCが含まれています。みかん2～3個で1日に必要なビタミンCがとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんを食べましょう

みかンをきれいにむく裏ワザ

みかんはへたがついているところからむいてみよう！へた側からむくと、内側の袋はついていないので、白い筋もきれいにむけるよ。

ざいりょうひょう



※給食センターで使用している主な食材です
※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
3日(月) 小学校 709kcal 中学校 843kcal	ごはん なめこと豆腐のみそ汁 豚肉と大根の煮物 野菜ののり酢和え	牛乳 豆腐 豚肉 うずらの卵 ツナ ちくわ のり	ごはん さとう 油	なめこ たまねぎ 大根 にんじん にんにく 小松菜 キャベツ
4日(火) 小学校 645kcal 中学校 790kcal	ごはん 豚汁 焼き魚(ほっけ) 切り干し大根の煮物	牛乳 豚肉 厚揚げ ほっけ 油揚げ	ごはん ジャがいも さとう 油	ごぼう たまねぎ にんじん 大根 ねぎ しょうが 小松菜
5日(水) 小学校 573kcal 中学校 788kcal	五目うどん 鶏の塩から揚げ ひじきのごまみそ和え	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ ひじき ちくわ	うどん ごま さとう ごま油	ほうれん草 たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく もやし コーン にんじん
6日(木) 小学校 651kcal 中学校 751kcal	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 小松菜の和え物	牛乳 豆腐 油揚げ さば ささみ	ごはん ごま油	大根 ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ 小松菜
7日(金) 小学校 700kcal 中学校 825kcal	エビピラフ ほうれん草とたまごのスープ コロック 野菜と果物のゼリー	牛乳 えび たまご	ごはん バター	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ マッシュルーム ほうれん草 えのき
10日(月) 小学校 632kcal 中学校 773kcal	ごはん キャベツとしめじのみそ汁 焼き肉風煮 春雨サラダ	牛乳 油揚げ 豚肉	ごはん さとう ごま 油 ごま油	キャベツ しめじ ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草
11日(火) 小学校 663kcal 中学校 861kcal	ごまパン 白菜とベーコンのスープ マカロニグラタン かぼちゃサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム ベーコン	ごまパン マカロニ バター マヨネーズ ごま さとう 油	たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ きゅうり はくさい にんじん
12日(水) 小学校 711kcal 中学校 823kcal	和風そぼろ丼 沢煮椀 野菜もっチーズフライ	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 豚肉	ごはん さとう ごま 油	切り干し大根 ごぼう 干しいたけ しょうが にんじん えのき たけのこ
13日(木) 小学校 693kcal 中学校 842kcal	ごはん どさんこ汁 ミートボール酢豚風 いんげんのごま和え	牛乳 厚揚げ ミートボール	ごはん ジャがいも バター ごま油 ごま さとう 油	たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ しょうが にんにく ピーマン いんげん
14日(金) 小学校 723kcal 中学校 868kcal	ほうれん草と豆のカレー キャベツとコーンのサラダ みかん	牛乳 豚肉	ごはん ジャがいも さとう 油	ほうれん草 にんじん たまねぎ 大福豆 金時豆 コーン キャベツ みかん
17日(月) 小学校 630kcal 中学校 745kcal	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 白菜と人参のサラダ	牛乳 ささみ 豆腐 豚肉	ごはん さとう 油 ごま油	たけのこ ほうれん草 えのき しめじ ねぎ はくさい にんじん ピーマン しょうが

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
18日(火) 小学校 676kcal 中学校 838kcal	ごはん 切り干し大根のスープ メンチカツ 小松菜サラダ	牛乳 ベーコン ハム	ごはん オリーブ油 さとう ごま油	切り干し大根 にんにく にんじん しいたけ 小松菜
19日(水) 小学校 604kcal 中学校 801kcal	塩ラーメン 野菜入り焼売 ナムル	牛乳 豚肉 焼売 ハム	ラーメン さとう ごま油 油	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ たけのこ たまねぎ もやし ほうれん草
20日(木) 小学校 655kcal 中学校 761kcal	ごはん かぼちゃ団子汁 ぶりザンギ 大根のゆず風味和え	牛乳 ぶり	ごはん ごま油 油	にんじん ごぼう えのき ねぎ 干しいたけ 大根
21日(金) 小学校 701kcal 中学校 853kcal	チキンライス 大根とウインナーのスープ もみの木ハンバーグ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ウインナー	ごはん バター オリーブ油	ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんじん 大根 キャベツ パセリ

健康な体は栄養バランスのよい食事から



「主食・主菜・副菜」そろっていますか？

エネルギーのもとになる**主食**と、**体**をつくる
もとになる**主菜**、**体の調子を整える副菜**がそろ
うと**栄養バランス**が整います。これに、**汁物**や
牛乳がつくとばっちりです。

「1日3食」きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間
にとることは**生活リズムを整える**上でも、大
切なことです。特に1日のはじめの朝ごはん
はきちんと食べるようにしましょう。

偏った食事や食生活は、生活習慣病など病気の原因となってしまいます。

毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

※小学校のエネルギー量(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。