



* 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

寒さに負けない体をつくろう

今年も残り1か月となりました。寒さが日に日に増しかぜやインフルエンザが流行する季節です。かぜを予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが重要です。そのためには、栄養バランスの良い食事をとること、そして運動と睡眠をしっかりとるように心がけ生活しましょう。



かぜ予防のために注目の栄養素

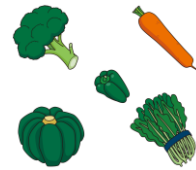
☆ビタミンC

ビタミンCは、ウイルスや細菌と闘う白血球の働きを強化し、免疫力を高める働きがあります。果物だけではなく、野菜やじゃがいもにも多く含まれています。



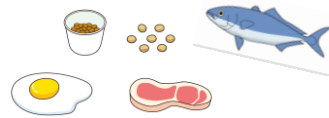
☆ビタミンA

緑黄色野菜に多く含まれているカロテン(ビタミンA)はのどや鼻の粘膜、肌の状態を正常に保つ働きがあります。粘膜や皮膚はウイルスなどから体を守り、免疫力の強化につながります。



☆たんぱく質

たんぱく質は寒さで消耗した体力を回復させます。また、抵抗力をつけてくれます。魚、肉、卵、大豆、牛乳などに多く含まれています。



☆脂質

油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。脂質を取りすぎると、生活習慣病などの原因になりますが、適度な脂質は私たちの体に欠かせないものです。



産地情報

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、にんじん、ごぼう

北海道産: ねぎ、しめじ、もやし、にら、はくさい、だいこん、チンゲンサイ、豚肉、鶏肉

国内産: しょうが(高知)、ピーマン(宮崎)、赤ピーマン(宮城)、キャベツ(青森)

2日(月) ごはん ワンタンスープ 豆腐のオイスターソース煮 ほうれん草のツナ和え	3日(火) ごはん 豚汁 照り焼きチキン にんじんシリシリ	4日(水) しょうゆラーメン 豚キムチ ヨーグルト	5日(木) ごはん 豆乳みそ汁 さばのみぞれ煮 五目きんぴら	6日(金) さつまいもごはん みそ汁 おさかなメンチカツ ひじきのごまみそ和え
9日(月) ごはん みそ汁 焼き肉風煮 野菜のおかか和え	10日(火) 黒糖パン ポテトビーンズスープ かぼちゃのグラタン いろいろサラダ	11日(水) 中華丼 水餃子スープ 小松菜サラダ	12日(木) ごはん どさんこ汁 さんまのかば焼き (幼2・小2・中3) 春雨の炒め物	13日(金) カレーライス 大根サラダ フルーツのクリームチーズ和え
16日(月) すき焼き丼 みそ汁 白菜とにんじんのサラダ	17日(火) ごはん けんちん汁 ほっけフライ 切り干し大根の煮物	18日(水) クリームスパゲッティ コーンサラダ フルーツポンチ	19日(木) ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが もやしとほうれん草の和え物	20日(金) チキンライス クリームスープ かぼちゃコロック クリスマスデザート

きちんと手洗いをしましょう

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的です。石けんを使ってきちんと手洗いをしましょう。



①石けんをよく泡立てる



②手のひらを洗う



③手の甲もしっかりと洗う



④指の間も忘れずに洗う



⑤指先とつめを洗う



⑥手首をぐるぐるきれいに洗う



⑦水でよく洗い流す



⑧きれいなハンカチでふく

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

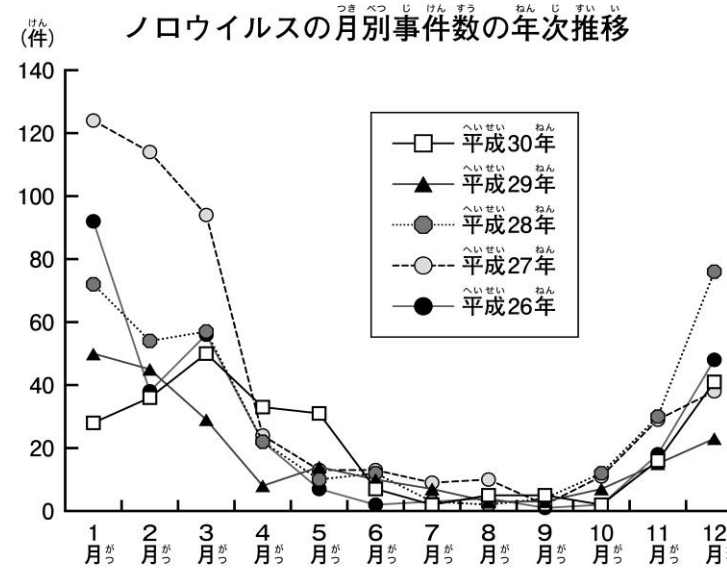
※小学校のエネルギー量 (Kcal) は、3・4年生のものを表示しています。

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
2日 (月) 小学校 643kcal 中学校 784kcal ごはん ワンタンスープ 豆腐のオイスターソース煮 ほうれん草のツナ和え	牛乳 ツナ 豆腐 豚肉	ごはん ワンタン マヨネーズ 砂糖 油	チンゲンサイ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん ほうれん草 レモン ピーマン たまねぎ しょうが にんにく
3日 (火) 小学校 725kcal 中学校 881kcal ごはん 豚汁 照り焼きチキン にんじんシリシリ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 ツナ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しょうが
4日 (水) 小学校 667kcal 中学校 793kcal しょうゆラーメン 豚キムチ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ラーメン 油	にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし にら にんにく
5日 (木) 小学校 660kcal 中学校 825kcal ごはん 豆乳みそ汁 さばのみぞれ煮 五目きんぴら	牛乳 豆乳 ひじき 豚肉	ごはん 砂糖 油	たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん
6日 (金) 小学校 713kcal 中学校 847kcal さつまいもごはん みそ汁 おさかなメンチカツ ひじきのごまみそ和え	牛乳 豚肉 長天 豆腐 ひじき ちくわ	ごはん さつまいも ごま 砂糖 油	ほうれん草 だいこん ねぎ もやし コーン にんじん
9日 (月) 小学校 638kcal 中学校 773kcal ごはん みそ汁 焼き肉風煮 野菜のおかか和え	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	こまつな えのきたけ ねぎ にんにく たまねぎ にんじん しらたき はくさい ほうれん草
10日 (火) 小学校 654kcal 中学校 847kcal 黒糖パン ポテトビーンズスープ かぼちゃのグラタン いろいろサラダ	牛乳 ウィナー 大豆 ベーコン	黒糖パン じゃがいも マカロニ バター	にんじん かぼちゃ コーン ほうれん草 たまねぎ キャベツ ピーマン
11日 (水) 小学校 650kcal 中学校 765kcal 中華丼 水餃子スープ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 うずらの卵 ハム	ごはん はるさめ 砂糖 油	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しめじ もやし キャベツ 干ししいたけ ねぎ こまつな
12日 (木) 小学校 731kcal 中学校 911kcal ごはん どさんこ汁 さんまのかば焼き 春雨の炒め物	牛乳 厚揚げ さんま 豚肉	ごはん じゃがいも はるさめ ごま バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん コーン ねぎ にんにく しょうが もやし 干ししいたけ
13日 (金) 小学校 746kcal 中学校 866kcal カレーライス 大根サラダ フルーツのクリームチーズ和え	牛乳 豚肉 ヨーグルト クリームチーズ	ごはん じゃがいも 油	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん コーン りんご もも みかん
16日 (月) 小学校 686kcal 中学校 828kcal すき焼き丼 みそ汁 白菜とにんじんのサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ちくわ 油揚げ ささみ	ごはん 砂糖 油	たまねぎ しらたき えのきたけ だいこん こまつな はくさい にんじん

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
17日 (火) 小学校 637kcal 中学校 790kcal ごはん けんちん汁 ほっけフライ 切り干し大根の煮物	牛乳 厚揚げ ほっけ 油揚げ	ごはん 砂糖 油	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ 干ししいたけ 切り干し大根 こまつな
18日 (水) 小学校 675kcal 中学校 836kcal クリームスパゲッティ コーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 生クリーム	スパゲッティ 油	しめじ にんじん ほうれん草 たまねぎ コーン キャベツ りんご もも みかん
19日 (木) 小学校 670kcal 中学校 795kcal ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが もやしとほうれん草の和え物	牛乳 油揚げ 豚肉	ごはん じゃがいも 砂糖 油	だいこん ねぎ たまねぎ しらたき にんじん もやし ほうれん草
20日 (金) 小学校 779kcal 中学校 980kcal チキンライス クリームスープ かぼちゃコロケ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉	ごはん バター マカロニ じゃがいも 油	ピーマン たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ほうれん草 コーン はくさい

ノロウイルスに注意しましょう!!

Data で見える食育 ▶▶▶ 冬に多く発生する食中毒は？



年間の食中毒の患者数の約半数は、ノロウイルスによるものです。ノロウイルス食中毒は、11月から増加し始め、12月から1月が発生のピークになる傾向があります。予防のために、調理・食事の前・トイレの後は、石けんでしっかり手を洗い、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱（中心部が85℃以上90秒以上）することが必要です。

出典：厚生労働省「食中毒発生状況」より作成