令和6年度

１２月よていこんだてひょう

中野市南部学校給食センター
ＴＥＬ　0269-22-3555
ＦＡＸ　0269-23-1223

月目標　　寒さに負けない食事をしよう

日 曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる 1群 たんぱく質 肉魚卵大豆	2群 無機質 牛乳小魚海藻	緑の食品 体の調子を整える 3群 ビタミン 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄の食品 熱や力のもとになる 5群 炭水化物 穀類・いも・砂糖	6群 脂質 油脂・種実	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小	中
2 月	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	辛味豆腐汁　豚肉スタミナ炒め ごま酢あえ	とりにく とうふ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　はくさい しょうが　にんにく たけのこ　もやし だいこん　キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも はるさめ さとう	ひまわりあぶら ごま	622 29.6 22.9 2.3	719 33.9 25.9 2.9
3 火	コッペパン	○	ミートボールスープ ポテトとウインナーの磯辺揚げ コールスローサラダ　メープルジャム	ミートボール ウインナー	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ　はくさい キャベツ　きゅうり	コッペパン じゃがいも ジャム	ひまわりあぶら ドレッシング	751 26.7 26.2 3.4	878 30.5 30.1 4.2
4 水	ごはん	○	煮込みおでん　さわらのみそだれかけ おひたし	さつまあげ ちくわ　みそ がんもどき さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん　もやし コーン	こめ　おおむぎ こんにゃく さといも さとう　でんぷん		621 32.7 18.4 2.8	720 38.1 20.5 3.4
5 木	ごはん	○	じゃが芋のみそ汁　信田煮あんかけ ほうれん草のサラダ	とうふ みそ しのだに	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ もやし　だいこん	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう　でんぷん	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	574 21.6 19.1 2.5	663 24.3 21.3 2.8
6 金	ごはん	○	キムチ汁　プルコギ 中野市のりんご（サンふじ　1/4こ）	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ　はくさい はくさいキムチ にんにく　しめじ もやし　りんご	こめ　おおむぎ トック さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごま	607 24.7 18.2 2.0	699 28.2 20.2 2.4
9 月	ごはん	○	里芋と大根のみそ汁 ししゃもフライ(小2本、中3本） 和風サラダ	とうふ みそ ししゃもフライ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　だいこん はくさい　ながねぎ もやし	こめ　おおむぎ さといも さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	567 21.9 18.2 2.2	898 40.6 30.7 3.9
10 火	★高丘小 お楽しみ献立 食パン	○	白菜のクリームシチュー 鶏肉のワインソース ポテトサラダ　ティラミス	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ　はくさい しょうが　にんにく きゅうり　コーン	しょくパン じゃがいも さとう でんぷん ティラミス	ひまわりあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	868 36.3 35.6 3.1	986 41.5 38.5 3.8
11 水	ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁　焼き肉丼の具 たくあんあえ	あぶらあげ ぶたにく みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　だいこん ながねぎ　はくさい にんにく　しょうが せんぎりたくあん キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	ひまわりあぶら	569 29.1 15.6 2.7	658 33.5 17.1 3.1
12 木	ごはん	○	麻婆豆腐　春巻き　もやしの中華あえ	ぶたにく みそ とうふ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが　にんにく たまねぎ　しいたけ たけのこ　ながねぎ もやし　コーン	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら	631 23.9 22.3 2.8	729 27.2 25.1 3.1
13 金	ごはん	○	チキンカレー ブロッコリーとれんこんのサラダ みかん	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく　たまねぎ りんご　れんこん だいこん　みかん	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	625 23.2 16.5 1.5	724 26.4 18.2 2.0
16 月	★食育の日献立 ごはん	○	冬野菜ときのこのみそ汁 にじますの唐揚げ　卯の花炒り煮	あぶらあげ みそ　ちくわ にじます とりにく おから とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えのきたけ なめこ　エリンギ だいこん　はくさい ながねぎ　しょうが しいたけ	こめ　おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	625 28.7 20.0 2.4	726 32.9 22.4 2.8
17 火	コッペパン	○	コーンポタージュ　焼きウインナー 海藻サラダ	ベーコン フランクフルト	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン キャベツ　きゅうり だいこん	コッペパン さとう でんぷん	ひまわりあぶら	817 32.1 31.7 4.0	953 36.9 36.7 4.9
18 水	ごはん	○	かきたま汁　ちくわかば焼き(2個） 切り干し大根と昆布の煮物	とりにく ちくわ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ　えのきたけ はくさい　ながねぎ しょうが　しいたけ きりぼしだいこん	こめ　おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	614 23.8 19.5 2.4	702 26.2 21.6 2.7
19 木	ごはん	○	わかめスープ　ビビンバ(肉） ビビンバ(野菜）	とりにく かまぼこ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　はくさい ながねぎ　にんにく たけのこ　だいこん もやし　きゅうり	こめ　おおむぎ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	563 26.7 18.8 2.7	650 30.8 20.9 3.2
20 金	★冬至献立 ごはん	○	かぼちゃすいとん汁 鶏肉香味焼き 磯香あえ	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ　だいこん しょうが　ながねぎ はくさい　もやし	こめ　おおむぎ すいとん さとう		596 28.7 15.2 2.6	689 32.9 16.8 3.1
23 月	★年越し献立 ごはん	○	寄せ鍋汁　鮭の塩焼き 野沢菜のひき肉炒め	とりにく やきどうふ かまぼこ さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん のざわなづけ	しめじ　はくさい ながねぎ	こめ　おおむぎ さとう しらたき	ひまわりあぶら	602 39.7 19.4 2.9	697 46.4 21.7 3.4
24 火	★クリスマス献立 米粉パン	○	野菜スープ　フライドチキン 星のサラダ　クリスマスデザート	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　エリンギ はくさい　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり	こめこパン でんぷん こめこマカロニ クリスマスデザート じゃがいも	ひまわりあぶら	789 35.8 29.7 3.7	897 41.2 32.5 4.2
25 水	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁　ごまつくね焼き もやしのツナあえ	とうふ みそ ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　ながねぎ えのきたけ　しょうが もやし　きゅうり えのきごおり	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう	ごま	658 30.0 26.3 2.5	765 34.4 29.9 2.8

※　今月の学校給食費の口座振替は１２月１６日（月）です。　　※　ごはんは　大麦入りです。　　※　食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

令和６年度
１２月号

（毎月 19 日は食育の日）　中野市南部学校給食センター

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

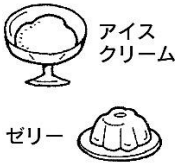
発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

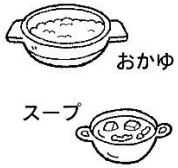
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。
乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

今月の献立から

☆ポテトとウインナーの磯辺揚げ☆（4人分）

冷凍皮付きポテト　200g　　ウインナー（1cmカット）　100g　　揚げ油　適量

青のり粉　1g　　塩、こしょう　少々

①　ポテトとウインナーは油で揚げ、青のり粉を全体にからめて、塩こしょうで味を調える。

※ポテトは生のじゃが芋でもOKです。じゃが芋だけでもおいしいです。