

# 12月のよていにとんで

## 田村市学校給食センター

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたい食品	給食センターからのメッセージ	給食1食分の放射性物質測定検査結果 単位(ベクレル/kg) ND=不検出 検出限界値:25ベクレル/kg		
					血や肉や骨となる	体の調子を整える	腸や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
2	月	ごはん	さんまの塩焼き 切干大根炒め 油揚げのみそ汁	牛乳 さんま さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	だけのこ にんじん 糸コン 切干大根 たまねぎ ほうれん草 キャベツ	ごはん 里いも 砂糖 油	乳製品	さんまに含まれる脂肪は、血液をさらさらにし、脳の働きを良くするといわれています。塩焼きやフライ、煮魚などにしてたくさん食べましょう	ND	ND	ND	
3	火	麦ごはん	イカかつコマフライ もやしとひき肉の油炒め きのこの汁 ふりかけ(中のみ)	牛乳 イカかつごまフライ 豚肉 とり肉 ふりかけ	にんじん だけのこ こぼろ もやし ビーマン 大根 白ネ ねぎ にんにく しめじ えのき まいだけ	麦ごはん 油 砂糖 里いも かたくり粉 春雨	豆類	きのこは、腸の働きをよくする食物繊維や、骨を丈夫にする働きがあるビタミンDなどをたくさん含んでいます。また、うまみ成分が多いので、料理の味をおいしく	ND	ND	ND	
4	水	コッペパン	スコッチエッグ アスパラサラダ 洋風おでん	牛乳 スコッチエッグ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 アスパラガス にんじん キャベツ コーン たまねぎ 白菜	パン 砂糖 ドレッシング じゃがいも	果物	おでんは、なかに入れる材料によって関西風や関東風などいろいろな味になります。材料の組み合わせを工夫して、いろいろな味を楽しんでみましょう。	ND	ND	ND	
5	木	ごはん	とり肉のお米フライ ごま和え すき焼き汁	牛乳 とり肉のお米フライ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 キャベツ 小松菜 もやし にんじん 白菜 ねぎ 糸コン	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも 油	海藻	かぜやインフルエンザにかかりやすい季節となりました。食事前や外出後は石けんでしっかり手を洗い、のどの奥までしっかりとうがいをして予防しましょう。	ND	ND	ND	
6	金	ソフトめん	カレー南蛮 おひたし オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると かつお節	にんじん たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 えのき ねぎ 白菜 もやし 小松菜 オレンジ	ソフトめん 油	いも類	ほうれん草は、寒くなるとビタミンCが増えるだけでなく、甘味も増してとてもおいしくなります。おいしいほうれん草をたっぷり味わいましょう。	ND	ND	ND	
9	月	ごはん	ソーセージカツ 五目さんびら 小松菜のみそ汁	牛乳 ソーセージカツ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 にんじん こぼろ だけのこ 小松菜 大根 こんにやく	ごはん 砂糖 油 里いも ごま	果物	旬の野菜たっぷりのみそ汁は、寒さに負けない体をつくるビタミン類がたっぷりです。毎朝、野菜たっぷりの温かいみそ汁を食べ、元気にすごしましょう。	ND	ND	ND	
10	火	ごはん	チーズハンバーグ ひじきサラダ かきたま汁	牛乳 チーズハンバーグ ひじき 大豆 卵 豆腐 なると	にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ 白菜 たまねぎ	ごはん マヨネーズ	乳製品	ひじきには鉄分がたっぷり含まれます。鉄分は、元気を血をつくるものにもなるので、成長期のみなさんには特にたくさんとってほしい栄養素です。	ND	ND	ND	
11	水	コッペパン	オムレツ フレンチサラダ コンクリームスープ	牛乳 オムレツ ハム 鶏肉 生クリーム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン ハセリ	パン ドレッシング じゃがいも パター	魚類	ハセリは、血を作ったり出血を止めるときに必要なビタミンや、病気に負けない体をつくってくれるビタミンなどがたくさん含まれています。積極的に食べたい野菜	ND	ND	ND	
12	木	麦ごはん	ポークカレー りっちゃんサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム 昆布 生クリーム かつお節 ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ コーン	麦ごはん 油 じゃが芋 砂糖	豆類	今日は、緑小学校のみなさんの希望献立です。何がでるのかお楽しみに！ ★ ★ ★	ND	ND	ND	
13	金	ソフトめん	肉みそうどん かみかみ天ぷら 和風サラダ ミックスフルーツゼリー(中のみ)	牛乳 なると 油揚げ 豚肉 みそ かみかみ天ぷら	にんじん ほうれん草 白菜 ねぎ だけのこ キャベツ きゅうり もやし にんにく	ソフトめん 油 ドレッシング ゼリー	乳製品	豚肉にはビタミンB <sub>6</sub> が含まれています。ビタミンB <sub>6</sub> は、ごはんやパンなどがエネルギーになるときに必要栄養素で、疲労回復にも効果があります。	ND	ND	ND	
16	月	麦ごはん	さんまのおろし煮 梅肉あえ みそワタンスープ	牛乳 さんまのおろし煮 かまぼこ 豚肉 みそ	大根 もやし にんにく 小松菜 キャベツ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ほうれん草	麦ごはん ワタンスープ ドレッシング	たまご	しょうがの香りの成分は食欲増進や疲労回復に役立つほか、胃の働きをよくしたり体を温める働きもあります。そのため、野菜としてだけでなく漢方薬としても使	ND	ND	ND	
17	火	ごはん	枝豆入り玉子焼き こんにやくソテー キャベツの味噌汁	牛乳 わかめ 枝豆入り玉子焼き ベーコン 油揚げ みそ	ほうれん草 糸コン コーン 大根 にんじん キャベツ さやえんどう	ごはん 油 砂糖 里いも	小魚類	豆類にはたんぱく質や食物繊維が豊富に含まれます。日本だけでなく外国の料理からも、いろいろな豆料理をとり入れ、豆類をたくさん食べましょう。	ND	ND	ND	
18	水	コッペパン	ハッシュドポテト マカロニサラダ コンソメスープ ★デザート(セレクト)	牛乳 ハム チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 たまねぎ マッシュルーム	コッペパン マカロニ ハッシュドポテト 油 マヨネーズ じゃがいも デザート	海藻	野菜や果物に含まれる色素の成分には、血管を丈夫にする作用や、老化を防止する働きがあるとされています。いろいろな種類の野菜や果物をたくさん食べま	ND	ND	ND	
19	木	ごはん	さばのおかか煮 昆布漬 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さばのおかか煮 塩昆布 油揚げ わかめ みそ	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ えのき しめじ	ごはん じゃがいも	いも類	12月22日は冬至です。冬至の日にかぼちゃを食べると、かぜをひかないといわれています。冬至は、かぼちゃのみそ汁です。冬の間かぜをひかないようにしてください。	ND	ND	ND	
20	金	中華めん	みそラーメン カレー春巻き 中華あえ	牛乳 豚肉 わかめ みそ ハム	キャベツ ねぎ しょうが もやし にんじん コーン ほうれん草 にんにく きゅうり 大根 小松菜	中華めん 油 はるさめ ドレッシング カレー春巻き	たまご	明日から冬休みです。クリスマスやお正月などお正月を食える機会が増えます。食べすぎに気をつけて元気に過ごしましょう。	ND	ND	ND	

\*材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123

## かぜの予防 5つのポイント

空気が乾燥し寒くなると、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。

また、冬休みはいろいろな行事などで人ごみに出かけることも多くなるため、かぜやインフルエンザなどにかかる機会も多くなります。

毎日の生活のなかでかぜの予防を心がけ、楽しい冬休みをすごしましょう。

**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**5** 人混みをさけるようにする



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

