

# 12月 給食だより

令和2年11月30日  
音更町立下土幌小学校

## かぜ予防について

寒い季節になり、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期になりました。また、今年新型コロナウイルス感染症の心配もあり、例年以上に体調管理に気をつかわなければいけません。かぜ予防のポイントをおさえて、元気に冬を乗り越えましょう。

今年のかぜを  
ひきき宣言!

### かぜ予防のポイント

<p>1 手洗い・うがいをする</p> 	<p>2 しっかり栄養をとる</p> 	<p>3 十分な睡眠をとる</p> 
<p>4 マスクをつける</p> 	<p>5 人ごみを避ける</p> 	<p>6 適度な運動をする</p> 

### 体の中からかぜ予防

特にとりたい栄養素 **ビタミンACE**

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、3つまとめて「ビタミンACE（エース）」とも呼ばれ、かぜの原因となるウイルスなどから体を守る力（抵抗力）を強める働きがある栄養素です。冬に美味しい野菜や果物には、このビタミンACEがたくさん含まれているので、積極的にとりましょう。

**ビタミンA**



たまご、にんじん、こまつな、うなぎ

のどの粘膜を保護し、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。  
(緑黄色野菜や魚、レバーなど)

**ビタミンC**



大根、みかん

体の中に入ってきたウイルスと戦う力を強めます。(野菜や果物)

**ビタミンE**



かぼちゃ、ほうれん草、アーモンド、さけ

血液の流れをよくする働きがあります。(ナッツ類や植物油、魚やかぼちゃなど)

ビタミンACEがたくさんとれる鍋料理がおすすめです!

## 12月のこんだて

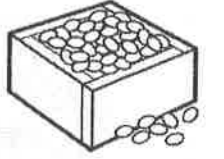
	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日 (火)	かぼちゃひきにくフライ	コッペパン	パン	
	コッペパン クリームシチュー	クリームシチュー	じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン パセリ
	かぼちゃひき肉フライ	フライ		
2日 (水)	いわしのみぞれに	わかめごはん	ごはん	わかめ
	わかめごはん かみなりじり	雷汁		豆腐
	いわしのみぞれ煮	牛乳		いわし
3日 (木)	ぎょうざ (ひとり2こ)	たんたんめん	ラーメン	人参 小松菜 白菜 もやし 椎茸 きくらげ
	たんたんめん	ぎょうざ	ぎょうざの皮	ぎょうざの具
		牛乳		牛乳
4日 (金)	グリーンサラダ	チョコクリームパン	パン	
	チョコクリームパン ポテトコンソメ	ポテトコンソメ	じゃがいも	人参 玉ねぎ えのきだけ パセリ
	グリーンサラダ	牛乳		ツナ
7日 (月)	ヨーグルト	チキンカレー	ごはん 麦 じゃがいも	人参 玉ねぎ パセリ
	チキンカレー	ヨーグルト		ヨーグルト
		牛乳		牛乳
8日 (火)	コロッケ	たまごパン	パン	
	たまごパン ミートボールスープ	ミートボールスープ	春雨	肉団子
	コロッケ	牛乳	じゃがいも パン粉	豚肉 卵
9日 (水)	道産牛肉を使ったメニュー	ごはん	ごはん	
	ごまきゅうり	おき焼き風煮		牛肉 豆腐
	ごはん おきやきふう	ごまきゅうり		白菜 長ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ
	牛乳			きゅうり

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
10日 (木)	フルーツゼリー	和風スパゲティ	スパゲティ	しめじ 玉ねぎ 人参 えのきだけ
	わふうスパゲティ	フルーツゼリー	ゼリー	パイン 黄桃
	牛乳		牛乳	
11日 (金)	ごまみそあえ	ごはん	ごはん	
	ごはん ぶたじる	豚汁	じゃがいも	人参 大根 白菜 長ねぎ ごぼう
	ごまみそ和え	牛乳		もやし 白菜
14日 (月)	コーンピラフ	コーンピラフ	ごはん 麦	ウイナー
	ワンタンスープ	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ワンタンの具
	牛乳		牛乳	コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 椎茸 もやし 長ねぎ 小松菜 メンマ
15日 (火)	チーズポテト	バターパン	パン	
	ハンバーグてりやきソース	ビーフンスープ	ビーフン	豚肉
	バターパン ビーフンスープ	ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ	キャベツ 人参 長ねぎ
15日 (火)	チーズポテト	チーズポテト	じゃがいも	チーズ
	牛乳	牛乳		牛乳
16日 (水)	<b>開校記念日</b> 			
17日 (木)	ねぎやき (ひとり2こ)	ちゃんこうどん	うどん	人参 ほうれん草 椎茸 長ねぎ 大根 白菜
	ちゃんこうどん	ねぎ焼き	ねぎ焼き	
	牛乳		牛乳	
18日 (金)	おとぶけきゅうしよく	ブランパン	パン	
	にんじんサラダ	お汁粉	白玉もち	小豆
	フレッシュオムレツ	フレッシュオムレツ	かぼちゃボール	オムレツ
21日 (月)	クリスマスデザート	ハヤシライス	ごはん 麦	人参 玉ねぎ パセリ トマト
	ハヤシライス	クリスマスデザート	クリスマスデザート	
	牛乳		牛乳	

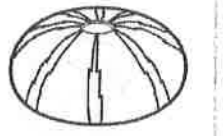
	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
22日 (火)	ツナマヨやき	バターパン	パン	
	バターパン コンソメスープ	コンソメスープ		鶏肉
	ツナマヨ焼き	じゃがいも	ツナ チーズ	玉ねぎ しめじ パセリ
23日 (水)	炊き込みごはん	炊き込みごはん	ごはん	鶏肉 油揚げ ひじき
	だいこんのみそ汁	大根のみそ汁		油揚げ
	牛乳	牛乳		大根 人参 長ねぎ
24日 (木)	ピリからきゅうり	ごはん	ごはん	
	ごはん マーボーどうぶ	麻婆豆腐		豆腐 鶏肉
	ピリ辛きゅうり	牛乳		きゅうり

おとぶけ給食 『小豆』

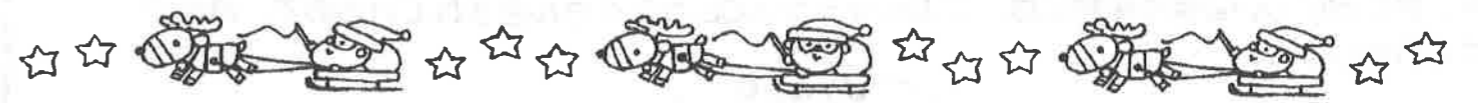
今月のおとぶけ食材は小豆です。昔「赤いダイヤ」と呼ばれたほど品質が良く、高価なものでした。家庭でも祝い事があると小豆を煮てあんを作り、餅、まんじゅうを作ってお祝いしました。栄養価も高く低脂肪、高タンパクで食物繊維が豊富です。



12月21日は冬至です。1年の中で最も昼が短く夜が長い冬至の日に「ん」のつくものを食べると運が呼び込めると言われています。かぼちゃ南瓜(なんきん)、金柑(きんかん)にんじんなどがあります。



給食では3日早いですが、かぼちゃ団子と白玉もちの入ったお汁粉がです。



【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会は給食調理補助員を3名(音更小、木野東小、鈴蘭小 各1名)募集します。勤務は、週2～3日程度で、午前8時15分から午後3時45分(休憩時間あり。必要に応じ時間外勤務、早出出勤あり。)となります。時給は898円で休日は、土・日・祝日及び学校休業日(春・夏・冬休み等)です。雇用条件の詳細や応募方法等については、音更町学校給食協議会(Tel: 0155-42-2111内線764)までお気軽にお問い合わせください。

	月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校		690kcal	23.5g	22.8g	2.9g
中学校		812kcal	27.3g	26.0g	3.5g

○お知らせ○  
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。