

12月給食だより

令和7年12月1日
学校給食課
米原市立西部給食センター



今年も残るところあとわずかになりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどによる胃腸炎が流行する季節です。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。

また、風邪をひかないためには、「栄養」と「休養」が大切です。栄養バランスのとれた食事をしっかり摂り、夜は早めに寝るように心がけ、年末年始を家族揃って、心身ともに健康で過ごせるようにしましょう。

月	火	水	木	金
<p>1 コーンサラダ 食パン メンチカツ カスタードクリーム セルラースト カスタードクリーム ポークピース ビーンス</p>	<p>2 お米の みかんパスタ ツナと ほうれん草の ごま和え 野菜入り とんてき ごはん あじの味噌汁</p>	<p>3 バンバン サラダ 野菜の チヂミ ごはん マーボ大根</p>	<p>4 ごぼう サラダ いわしの 南蛮漬け ひじきごはん そうめん入 くず汁</p>	<p>5 大根 サラダ 野菜の フリット 和風カレーライス 漬物</p>
<p>ポークピースは、豚肉と大豆を煮込んだアメリカの家庭料理です。</p>	<p>「食べ物の旅〜三重〜」です。三重県の特産物や郷土料理を味わいましょう。</p>	<p>韓国では、雨の日にチヂミを食べる風習があるそうです。</p>	<p>給食を残さず食べて、ウイルスに負けない元気な体を作りましょう。</p>	<p>大根は、葉に近い上の方が甘く、下のほうに行くほど辛みが強くなります。</p>
<p>8 ミルメーク コーヒ ハムとわか 中華和え 揚げそば 中華めん とんこつラーメン しょう汁</p>	<p>9 小松菜の あさり 大豆と ヒヨウの みぞれ和え ごはん ビーフの すまし汁</p>	<p>10 ツナ パスタ れんこん サラダ いかの ねぎ塩焼 ごはん モロヘイヤの 味噌煮</p>	<p>11 乳酸菌 デザート 豚肉と 赤こんにゃく 炒め物 さやの 竜田揚げ ごはん うまめじ 打豆汁</p>	<p>12 ブロッコリー の フレッシュサラダ 野菜 ふりかけ ふりかけ チキン ごはん 豆乳スープ</p>
<p>ミルメークは、給食の牛乳を残さず飲むように、58年前に考案されました。</p>	<p>小松菜には、ビタミンやカルシウム、鉄分が多く含まれています。</p>	<p>今日はかみかみ給食です。よくかんで食べて歯やあごを鍛えましょう。</p>	<p>今日はふるさと滋養給食の日です。地元食材を味わいましょう。</p>	<p>ふりふりチキンの「ふりふり」は、ハワイで「くるくる回す」という意味があります。</p>
<p>15 中華 サラダ とろろの 揚げそば ごはん ワンタンスープ</p>	<p>16 れんこん きんぴら さばの 塩こうじ焼 揚げ ごはん ゆばの すまし汁</p>	<p>17 小松菜の ごまマネース 和え 白身魚の みぞれ ゆず風味揚げ ごはん かぼちゃの みそ汁</p>	<p>18 クリスマス ケーキ ブロッコリー の サラダ もみのき ハンバーグ ABCスープ コッパン</p>	<p>19 中華 サラダ しょう油 の 風味塩 サラダ 中華丼 ごはん</p>
<p>朝ごはんは一日の元気の源です。早起きしてしっかり食べましょう。</p>	<p>今日は日本食生活の日です。魚や野菜、大豆製品を食べましょう。</p>	<p>22日は冬至です。一足早い冬至の白飯立を食べて風邪を予防しましょう。</p>	<p>今日はクリスマスとお誕生日給食です。12月生まれのみなさんをお祝いしましょう。</p>	<p>小籠包は、中国、台湾、香港などでよく食べられる点心の一つです。</p>

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。保護者の皆様へ 給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。

カルシウムを毎日コツコツ摂って、骨や歯を丈夫にしよう!!

骨の丈夫さを示す骨量(骨全体に含まれるカルシウムなどの量)は、小・中学校から20歳くらいまでの時期にどんどん増えます。大人になると、骨量を増やすことはなかなかできなくなってしまいます。また、体内のカルシウムは、毎日少しずつ入れ替わっています。カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素なので、毎日の食事からカルシウムを摂るようにしましょう。

丈夫な骨づくり3か条

その1
カルシウムをしっかり摂ろう!



カルシウムを多く含む食べ物を摂りましょう。とくに牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率が高く、食事やおやつに利用しましょう。

その2
よく体を動かし、十分な睡眠を!

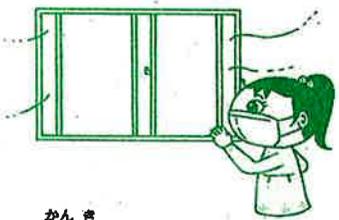


運動すると骨が刺激され、丈夫な骨になります。また、骨の成長に欠かせないホルモンは寝ている間によく分泌されます。

その3
朝・昼・夕の3食のごはんを毎日しっかり食べよう!



子どものときに食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはいけません。骨をつくるために欠かせない栄養素が十分に摂れなくなります。



換気をしっかり行おう

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA: にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

ビタミンC: ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE: かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、かんとん、きんかん、ざんなん、うどん(うどん)

11月の食育の報告

3年生「よくかんで食べよう」

よくかんで食べることの大切さを伝える授業を行いました。昔に比べ、今は、軟らかい食べ物を好んで食べるようになり、食事にかかる時間も少なく、よくかんで食べることへの意識が薄くなっています。ご家庭でも、家族そろって「一口30回かむ」ことを目標に、食事の時間を過ごしてみてください。

【児童の感想】

- よくかんで食べることは、たくさんいいことがあると分かりました。これからは、今までいじょうにかむことをいしきしようと思いました。
- 今日分かったことは、私がいつもかんでいる回数よりも、もっとかまなきゃだめだと分かりました。

ひみこのはがりーせ



日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			赤	黄	緑			
1	月	セルフサンドカスタードクリーム(食パン カスタードクリーム) 牛乳 メンチカツ コーンサラダ ポークビーンズ	鶏卵 普通牛乳 だいす 豚肉 メンチカツ	食パン 砂糖 バター コーンスターチ ジャがいも キャノーラ油 ハヤシルウ フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり スイートコーン キャベツ	463 18.9 20.8	731 28.6 31.6	871 33.9 37.8
2	火	ごはん 牛乳 野菜入りとんてき ツナとほうれん草のごま和え あおさのみそ汁 お米のみかんパバロア	普通牛乳 あおさ 豆腐 みそ 豚肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 ごま 砂糖 お米のみかんパバロア	しめじ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 赤ピーマン にんにく ほうれん草 もやし	436 18.1 14.5	684 30.2 20.0	766 34.0 21.7
3	水	ごはん 牛乳 野菜のチヂミ パンパンジーサラダ マーボー大根	普通牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 でん粉 野菜のチヂミ 棒々鶏ドレッシング	だいこん しょうが にんにく ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし スイートコーン	422 14.2 15.9	713 23.0 24.9	798 25.1 27.5
4	木	ひじきごはん 牛乳 いわしの南蛮漬 ごぼうサラダ そうめん入りくず汁	ひじきごはんの素 普通牛乳 鶏肉 かまぼこ いわし開きでんぷん付 チキンハム	こめ 強化米 そうめん さといも でん粉 キャノーラ油 砂糖 イググリマヨネーズ ごま	しいたけ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり	425 17.6 15.4	684 26.1 22.8	782 29.7 25.6
5	金	和風カレーライス 牛乳 とりと野菜のフリット 大根サラダ	豚肉 普通牛乳 とりと野菜のフリット チキンハム	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 まろやかカレー ルールウ 野菜ドレッシング	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう しめじ りんご だいこん キャベツ スイートコーン	426 14.8 15.3	719 23.6 24.1	803 25.7 26.1
8	月	とんこつラーメン 牛乳 揚げぎょうざ ハムともやしの中華和え ミルメークコーヒー	豚肉 なんと 普通牛乳 ぎょうざ チキンハム	中華めん キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま ミルメークコーヒー	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ スイートコーン きゅうり もやし	457 18.6 14.4	700 28.5 23.7	753 30.8 25.4
9	火	ごはん 牛乳 大豆とり肉のみそがらめ 小松菜のあっさり和え ビーフンのすまし汁	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 だいす みそ かつお節	こめ 強化米 ビーフン でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが こまつなもやし	421 16.8 14.4	698 27.3 22.2	795 30.9 24.6
10	水	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き れんこんサラダ 切干大根のうま煮 一食りんご	普通牛乳 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 いか まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 ごま油 でん粉 イググリマヨネーズ ごま	切干大根 えだまめ にんじん しょうが にんにく ねぎ れんこん きゅうり りんご	431 21.1 12.4	684 31.4 18.0	773 35.5 19.5
11	木	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 豚肉と赤こんにゃくの炒め物 打ち豆汁 乳酸菌デザート	普通牛乳 だいす 油揚げ みそ さわらの竜田揚げ 豚肉 乳酸菌デザート	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん だいこん ねぎ ごぼう 赤こんにゃく いんげんまめ	459 20.5 16.4	690 27.9 22.5	784 31.9 25.2
12	金	ごはん 牛乳 ふりふりチキン ブロッコリーのドレッシング サラダ豆乳スープ 一食野菜ふりかけ	普通牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも でん粉 サザンパウンドドレッシング	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく ブロッコリー キャベツ 野菜ふりかけ	425 18.7 15.5	681 28.3 22.1	772 31.7 24.5
15	月	ごはん 牛乳 とり肉の唐揚げ 中華サラダ ワンタンスープ	普通牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉	こめ 強化米 タンメン キャノーラ油 でん粉 米粉 マロニー ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく きゅうり	423 17.2 16.0	718 28.7 25.7	798 30.3 27.5
16	火	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ漬焼き れんこんきんぴら ゆば入りすまし汁	普通牛乳 ゆば かまぼこ 豆腐 さばの塩こうじ漬 鶏肉	こめ 強化米 ごま油 砂糖	しいたけ にんじん たまねぎ みつば れんこん にんにく いんげんまめ	450 18.8 19.9	680 27.5 26.3	775 31.0 29.7
17	水	ごはん 牛乳 白身魚のゆず風味揚げ 小松菜のごまマヨネーズ和え かぼちゃのみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ メルルーサ チキンハム	こめ 強化米 でん粉 キャノーラ油 砂糖 イググリマヨネーズ ごま	かぼちゃ たまねぎ にんにく ゆず果汁 こまつな キャベツ にんじん	415 18.7 14.4	683 28.6 22.4	780 32.2 24.7
18	木	コッペパン 牛乳 もみのきハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	普通牛乳 ベーコン ハンバーグ まぐろ(ツナ)	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖 イググリマヨネーズ チョコレート ケーキ	はくさい もやし にんじん ブロッコリー スイートコーン キャベツ	442 18.8 18.5	686 29.0 26.0	744 31.1 27.3
19	金	中華丼 牛乳 ショーロンポーもやしの香味塩サラダ	豚肉 いか なんと 普通牛乳 ショーロンポー	こめ 強化米 キャノーラ油 でん粉 ごま油 砂糖 塩中華ドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん ヤングコーン しいたけ きゅうり もやし スイートコーン	407 16.0 13.8	683 25.6 21.5	756 28.2 22.5
22	月	ソフトめんミートソース のむヨーグルト チキンオムレツ ツナサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 のむヨーグルト チキンオムレツ まぐろ(ツナ)	ソフトめん オリーブ油 でん粉 イググリマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ	424 18.6 9.7	680 29.6 16.4	786 33.5 18.5