



# 12月の給食だより



島牧村学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ごはん みそ汁(大根とわかめ) さばのカレー煮 ブロッコリーのサラダ	3 ごはん 豆腐のすまし汁 メンチカツ もやしの和風サラダ	4 わかめごはん みそ汁(小松菜と厚揚げ) 焼魚(赤魚) 玉ねぎのマリネ	5 こぎつねうどん 春巻き バナナ	6 ごはん ツナじゃが煮 ほうれん草の磯和え オレンジ(2切れ)
※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦	※小麦
9 ごはん みそ汁(じゃがいもと玉ねぎ) チーズハンバーグ キャベツサラダ	10 ごはん みそ汁(わかめとなめこ) あじフライ 切干大根のサラダ	11 ごはん わかめスープ みそ焼肉 春雨サラダ	12 ナポリタン 野菜コロッケ アロエフルーツ	13 ポークピラフ コンソメスープ 野菜もっちりずフライ 青りんごゼリー
※小麦・卵・乳	※小麦・乳	※小麦・卵・乳・落花生	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳
16 ごはん みそ汁(玉ねぎと油揚げ) さんまのみそ煮(2切れ) 大根サラダ	17 ごはん みそ汁(長ねぎと豆腐) ざんぎ(3個) もやしのピリ辛和え	18 ごはん 春雨スープ ホイコーロー ブロッコリーのツナ和え	19 焼きそば しゅうまい(3個) ソフール	20 カレーライス わかめとツナのサラダ ストロベリーゼリー
※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵	※小麦・卵・乳・エビ	※小麦・乳
23 ごはん かぼちゃ団子汁 白身魚のフライ ほうれん草のなめ茸和え	24 ごまパン 野菜スープ グラタン ハムコーンサラダ クリスマスケーキ	25 ごはん みそ汁(じゃがいもとわかめ) 味付ハンバーグ ブロッコリーのサラダ	<div data-bbox="1179 1381 1495 1593" data-label="Complex-Block"> <p><b>みかん</b> 手軽にビタミンC補給！ 1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。</p> </div>	
※小麦	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳		



冬至とは、1年で最も昼が短くなる日のことです。この日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると、かぜをひきにくくなるといういい伝えがあるからです。給食では23日(月)にかぼちゃ団子汁が登場します。

## 風邪に負けない体をつくろう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



**手洗い・うがい**  
食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**  
野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**  
早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**  
外で元気に体を動かそう

## 今月の平均成分表示

小学校		中学校	
エネルギー	: 666kcal	エネルギー	: 772kcal
たんぱく質	: 24.7g	たんぱく質	: 28.2g
脂質	: 23.8g	脂質	: 26.3g
炭水化物	: 88.3g	炭水化物	: 93.1g
食塩相当量	: 2.4g	食塩相当量	: 2.9g

※印はその日の給食で使用されている特定原材料(7品目)を表示しています。  
{落花生、そば、乳(乳製品)、卵、小麦、えび、かに}  
特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。  
牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。

※材料の入荷等により、献立に変更が発生することがありますのでご理解願います。