

学校給食予定献立表 12月

* 12月16日は、3年生は期末懇談会のため給食は、ありません。
 * 12月22日は、1・2年生期末懇談会、3年生午前中授業のため給食は、ありません。
 * 12月19日～21日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 * 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

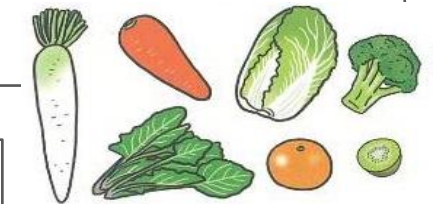
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ブロッコリーのりんごサラダ 白菜のスープ煮 コッペパン	ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん ブロッコリー 小松菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい りんご コッペパン じゃがいも ごま サラダ油	723 kcal 35.9 g 24.0 g 2.3 g
2金	元気サラダ 冬野菜のカレー 小煮干しのレモン煮	牛肉 ぶた肉 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 昆布 かえり かぶ たまねぎ だいこん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	おいでまい さつまいも 三温糖 サラダ油	803 kcal 29.9 g 21.4 g 2.5 g
5月	鯖の竜田揚げ キャベツのごま酢あえ 麦ご飯 だいこんのみそ汁	さば 厚揚げ	牛乳 ちりめん わかめ 小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ だいこん かぶ 県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 こめ粉 三温糖 揚げ油 ごま	798 kcal 33.4 g 28.6 g 2.2 g
6火	キャベツとレタスのりんごカレーをほろ コッペパン 大豆入りミネストローネ	ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが レタス キャベツ かぶ コッペパン 三温糖 じゃがいも サラダ油 ごま	721 kcal 32.2 g 25.1 g 2.5 g
7水	みかん えびの唐揚げ はくさいのごまあえ 麦ご飯 煮込みおでん	とり肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 えびじゃこ 昆布 ちりめん にんじん 小松菜	だいこん しょうが はくさい みかん 県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 こめ粉 揚げ油 ごま	776 kcal 33.8 g 23.6 g 2.2 g
8木	じゃがいもの和風サラダ ポークピューズ フレンチトースト	卵 大豆 ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 ちりめん にんじん	たまねぎ レタス 食パン 三温糖 じゃがいも サラダ油 ごま	766 kcal 38.6 g 25.7 g 2.5 g
9金	キャベツと小松菜のフライドポテト チキンライス レタスのスープ	とり肉 青大豆 ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん 昆布 トマトジュース にんじん 小松菜	たまねぎ レタス キャベツ レモン果汁 県産ヒノヒカリ 三温糖 じゃがいも サラダ油 ごま 揚げ油	757 kcal 30.5 g 25.9 g 1.9 g
12月	大豆とかえりのみかん ごまじょうゆあえ 麦ご飯 すき焼き	牛肉 ぶた肉 焼き豆腐 炒り大豆	牛乳 かえり 金時にんじん	はくさい だいこん 生しいたけ 白ねぎ みかん 県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 中ざら糖 ふ	781 kcal 35.7 g 19.8 g 2.5 g
13火	キャベツのサラダ ポークケチャップ さつまいもとかぶのシチュー 全粒粉パン	ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳 ちりめん 金時にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ かぶ キャベツ 全粒粉パン さつまいも こむぎ粉 三温糖 サラダ油 ごま	785 kcal 39.0 g 28.7 g 2.7 g
14水	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのごまあえ 麦ご飯(小) しっぽくうどん	ぶた肉 油揚げ ちくわ 卵	牛乳 あおりのり粉 金時にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	かぶ はくさい 県産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも 生うどん こむぎ粉 三温糖 揚げ油 ごま	810 kcal 34.0 g 23.1 g 2.7 g
15木	いちご チキンサラダ 黒糖パン はくさいのシチュー	ささみ ぶた肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 小松菜 金時にんじん にんじん	かぶ はくさい いちご 黒糖パン 三温糖 さつまいも こむぎ粉 サラダ油 ごま	747 kcal 32.8 g 22.9 g 2.3 g
16金	みかん キャベツの甘酢あえ 他入丼 だいこんと豆腐のすまし汁	ぶた肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ 生しいたけ キャベツ だいこん みかん 県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 三温糖 ごま	744 kcal 34.5 g 22.1 g 2.4 g
19月	小いわしの甘酢かけ 犬根のあえもの 麦ご飯 豚汁	ぶた肉 油揚げ	牛乳 小いわし ちりめん 小松菜 にんじん 葉ねぎ	だいこん 県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 さつまいも 揚げ油 ごま	823 kcal 34.6 g 26.5 g 2.3 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
20火	ブロッコリーとだいこんのサラダ クリスマスケーキ 鶏肉のマーメレード焼き 米粉パン かぶのコンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 ちりめん ブロッコリー 金時にんじん にんにく マーメレード だいこん かぶ キャベツ	米粉パン サラダ油	756 kcal 41.5 g 30.9 g 2.8 g
21水	さばの幽庵焼き キャベツのあえもの 麦ご飯 かぼちゃのそぼろ煮	まさば ぶた肉	牛乳 ちりめん 小松菜 金時にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	ゆず キャベツ たまねぎ しょうが 県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 サラダ油	809 kcal 36.5 g 23.2 g 2.1 g

感染症に負けない体をつくるためのポイント

その1 野菜や果物などを十分とりましょう。

野菜や果物からは、ビタミンCを多くとることができます。このビタミンCは、血液中の白血球の働きを助けます。白血球は、体に入ってきた細菌や、ウイルスをやっつける働きがあります。
 * 山本町のさんわ農夢さんから納品されている「夢の芋（さつまいも）」からもビタミンCを多くとることができます。



その2 腸内環境を整えましょう。

腸には免疫機能が備わっていて、免疫機能に関わる細胞の6割以上が存在しています。腸は、体内で最大の免疫器官と言われているため、腸内環境を整えることが、細菌やウイルスに対する抵抗力を高めることとなります。

その2 行事食も取り入れましょう。

冬至に食べるあの食べ物には、風邪の菌や、インフルエンザウイルスなどが体に入らないように喉や鼻の粘膜を強くしてくれるビタミンAのもとや、それらが体に入っても、やっつけてくれる血液中の白血球の働きを助けるビタミンCが多く含まれています。



今月の給食目標は、「感染症に負けない体をつくるための食事について考えよう」です。各クラスの給食委員が、感染症に負けない体をつくるためには、どんなものを食べればいいのか、12月の給食に使っている食材の中から紹介したり、どんな食べ方をすればいいのかなども紹介しますので、冬休みも元気に過ごせるように、しっかり聞いて実践しましょう。

栄養教諭 大平 美佳