

12月給食だより

令和7年度 12月
岩出市学校給食共同調理場

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つくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC

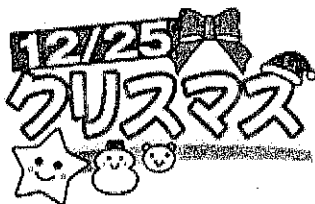


ビタミンE



もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夜の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。



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

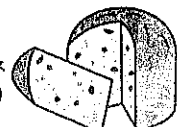
クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)



紹介

〈タラのプロバンス風〉

【材料 1人分】

タラ切り身	・・・ 1切 (50g~60g)
かたくり粉	・・・ 6g
揚げ油	・・・ 適量
玉ねぎ	・・・ 10g
にんにく	・・・ 0.5g
トマト	・・・ 15g
オリーブ油	・・・ 0.5g
トマトケチャップ	・・・ 5g
塩	・・・ 0.05g
砂糖	・・・ 0.05g
バジル(粉)	・・・ 0.02g
こしょう	・・・ 0.02g

【作り方】

- ①タラはかたくり粉をまぶし、170~180℃の油で揚げる。
- ②玉ねぎ、にんにくはみじん切り、トマトは皮を湯むきして粗みじん切りにする。
- ③②をオリーブ油でいため、玉ねぎに火が通ったらAで調味する。
- ④①に③をかける。

トマトやバジルの風味
でタラをグレートアップ

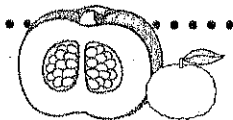


【一口メモ】

プロバンスとは、フランス南部にある地方の名前です。プロバンス地方では、にんにくとオリーブオイルとハーブを味付けによく使うのが特徴です。食材としては、地中海に面しているので魚介類やトマトがよく使われています。

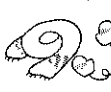


【12月の行事食】 「冬至の献立」



「かぼちゃ入りすいとん汁、鶏肉のゆず香揚げ」

冬至は、その年によって日が変わり、今年は12月22日になります。冬至は、1年のうちで最も昼の時間(日の出から日没)が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされている小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。給食では、冬至献立として鶏肉を揚げ、ゆずの皮と果汁を加えた甘めのタレをからめたものと、かぼちゃ入りのすいとん汁を提供します。

月	火	水	木	金
1 ○牛乳 カレーライス ○ごはん ★たまねぎ ○とりにく ★にんじん ○じゃがいも カレールウ かいそうサラダ ○かいそう □ごまあぶら ★きゅうり □さとう ★だいこん しょうゆ ★とうもろこし す ○ごま  605kcal	2 さかなのほねに ちゅういししょう ○牛乳 パン ABCマカロニスープ ○とりにく ★だいこん ○マカロニ ★ごまつな ★はくさい ★えのきだけ ★たまねぎ コンソメ ★にんじん しょうゆ たらのプロバンスふう ○たら クチャップ ★たまねぎ しお ★にんにく □さとう ★トマト □かたくりに ★パサリ コンソメ ★オリーブゆ しょうゆ ★みかん 603kcal	3 ○※シリア(ブルーベリー) ○ごはん あつあげとだいごのみそに ○とりにく ★だいこん ○あつあげ ○みそ ○さといも しょうゆ ★こんにゃく □さとう ★にんじん さけ ★いんげん だしパック ※いそのかフライ  629kcal	4 ○牛乳 ○ごはん スキーじる ○ぶたにく ★こんにゃく ○あぶらあげ □さつまいも ★だいこん □じゃがいも ★にんじん ○みそ ★ごぼう だしパック ★はくさい ※とうふハンバーグ(おろしソース) ○※とうふハンバーグ □ごまあぶら ★だいこん □さとう ★たまねぎ しょうゆ ★にんにく さけ ★レモン □かたくりに 598kcal	5 ○牛乳 パン パンネのポロネーゼ ○ペンネ ★パセリ ○とりにく クチャップ ○だいごに トマトピューレー ○ごなチーズ デミグラスソース ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん コンソメ ★セロリ しょうゆ はくさいのコールスローサラダ ○ハム ★とうもろこし ★はくさい □コーンスロートレッシング ★きゅうり 600kcal
8 さかなのほねに ちゅういししょう ○※シリア(いちご) ○ごはん ゆきみじ ○とりにく ★えのきだけ ○さといも ★しいたけ ○あぶらあげ しょうゆ □ふ さけ ★だいこん しお ★にんじん だしパック ★はくさい あじのかばやきふう ○あじ しょうゆ ★ねぎ さけ ★しょうが みりん ○さとう □かたくりに 612kcal	9 ○牛乳 パン トマトに ○とりにく ★トマト ○だいご ★にんにく ○じゃがいも ★オリーブゆ ★たまねぎ トマトピューレー ★にんじん クチャップ ★はくさい ちゅうのうソース ★しめじ コンソメ ★ブロッコリー □さとう なばなのサラダ ○ハム ★なばな ○たまご ★キャベツ ○ひじき □たまご菜油マヨネーズ ★ほうれんそう 591kcal	10 ごはんとてきぶし でまててチャーハン をつくろう ○牛乳 まぜまぜチャーハン ○ごはん ★にんにく ○とりにく □ごまあぶら ○ぶたにく しお ○こうやどうふ しょうゆ ○たまご コンソメ ★にんじん しょうゆ ★たまねぎ みりん ★ねぎ ほうれんそうとわかめのサラダ ○わかめ □ごまあぶら ★ほうれんそう しょうゆ ★きゅうり □さとう ★とうもろこし す ○ごま 587kcal	11 ○牛乳 ○ごはん フーのスープ ○とりにく ★ねぎ ○フォー ★しいたけ ★はくさい ★しょうが ★ほうれんそう さけ ★たまねぎ ちゅうかだし ★もやし しょうゆ とりにくのごまみそやき ○とりにく □さとう ★しょうが しょうゆ ○みそ さけ ○ごま みりん 627kcal	12 ○牛乳 パン かぶりりポトフ ○ベーコン ★だいこん ○とりにく ★はくさい ★かぶ ★ブロッコリー ★たまねぎ コンソメ ★にんじん しょうゆ ※きゅうりにコロツケ  672kcal
15 さかなのほねに ちゅういししょう ○※シリア ○ごはん キムチぶたじる ○ぶたにく ★ねぎ ○さといも ★こんにゃく ○じゃがいも ★はくさいキムチ ★だいこん ○みそ ★にんじん だしパック ★ごぼう さばのうめずたつたあげ ○さば みりん うめず □さとう さけ □かたくりに 639kcal	16 ○牛乳 パン ジュリエンスープ ○とりにく ★だいこん ○じゃがいも ★セロリ ★たまねぎ ★えのきだけ ★にんじん コンソメ ★はくさい しょうゆ ※ハンバーグ(アップルジンジャーソース) ○※ハンバーグ ★レモン ★りんご しょうゆ ★しょうが □さとう ★にんにく さけ 589kcal	17 ○牛乳 げんりようごはん ※かつおふりかけ ごもくらーめん ○ちゅうかめん ★しいたけ ○ぶたにく □ごまあぶら ★にんじん チキンスープ ★はくさい さけ ★もやし しお ★たまねぎ しょうゆ ★ねぎ しょうゆ ★しょうが ○※しゅうまい(2こ) ○※しゅうまい(2こ) 676kcal	18 ○牛乳 ○ごはん とうふのちゅうかに ○とりにく ★しょうが ○だいごに □ごまあぶら ○さといも しょうゆ ★たまねぎ ちゅうかだし ★にんじん □さとう ★たけのこ しょうゆ ★はくさい しお ★しいたけ □かたくりに だいがくいも(2こ) ○さつまいも しょうゆ ○さとう □かたくりに 640kcal	19 クリスマス さんだて ○牛乳 パン ふゆやさいシチュー ○とりにく □じゃがいも ★にんじん □マカロニ ★たまねぎ □きゅうにゅう ★はくさい コンソメ ★だいこん シチュールウ クリスマスカラーサラダ ○とりにく □ごまあぶら ○チーズ す ★ブロッコリー □さとう ★パプリカ しょうゆ ★だいこん しお 598kcal
22 とうじ さんだて ○※シリア ○ごはん かぼちゃいりすいとんじる ○とりにく ★しいたけ ○あぶらあげ □すいとん ★かぼちゃ しょうゆ ★にんじん さけ ★だいこん しお ★ごぼう だしパック ★ほうれんそう とりにくのゆずかあげ(2こ) ○とりにく □さとう ★ゆず しょうゆ さけ みりん □かたくりに 591kcal	23 きゅうしよくは ありません  633kcal	24 ○牛乳 ハヤシライス ○ごはん ★トマト ○ぶたにく □じゃがいも ★たまねぎ コンソメ ★にんじん ハヤシルウ ミックスサラダ ○ハム □ごまあぶら ○マカロニ □さとう ★キャベツ しお ★きゅうり しょうゆ ★にんじん す ★たまねぎ  633kcal	12月使用予定の 市内産・県内産野菜 なばな、大根、人参 白菜、キャベツ、かぶ 小松菜、さつまいも きゅうり、ねぎ、みかん  岩出市の産物が使われて いる日は、そうへいちゃん のイラストをのせ、産物名 を太字にしています。  産物は、市内産、県内産のものも多く 利用することで地産地消を促しています。	

かせ予防のポイント

今年はいかに
ひきま宣言!

1 手洗い・うがいをする


2 しっかり栄養をとる


3 十分な睡眠をとる


4 マスクをつける


5 人ごみを避ける


6 適度な運動をする


かせをひかないように、白頭からかせの予防を心がけましょう。

症状別 かせをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
 水分 発熱すると水分とエネルギーがたくさ 消費されます。水 分やエネルギー源と なるごはんやめん類 などをとりましょう。	 めん類 湯かい汁物や発熱 緩衝作用のあるねぎ やしょうがで体を温 めましょう。ビタミ ンAを多く含む食品 もとりましょう。	 アイスクリーム ゼリー のどに刺激のある ものは避け、のどこ しのよいゼリーやプ リン、アイスクリー ムなどでエネルギー を補給しましょう。	 おかゆ スープ 腸機能が弱っている ので消化のよいおか ゆや雑炊、スープな どにしましょう。ま た、味が濃いものは 避けましょう。

□・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ★・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* はしは、毎日清潔なものを待参ししょう。
* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

日	曜	献立名	
1	月	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] 海藻サラダ[ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
2	火	パン 牛乳 ABCマカロニスープ タラのプロバンス風 みかん	パン(小麦) ABCマカロニスープ[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] タラのプロバンス風(無)
3	水	ごはん ジョア(ブルーベリー) 厚揚げと大根のみそ煮 いその香フライ	ジョア(乳) 厚揚げと大根のみそ煮[鶏 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] いその香フライ(いか 大豆 卵 乳 小麦)
4	木	ごはん 牛乳 スキー汁 豆腐ハンバーグ(おろしソース)	スキー汁[豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ(おろしソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
5	金	パン 牛乳 ペンのポロネーゼ 白菜のコールスローサラダ	パン(小麦) ペンのポロネーゼ[鶏 大豆肉(大豆) 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)] 白菜のコールスローサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン)]
8	月	ごはん ジョア(いちご) 雪見汁 あじのかば焼風	ジョア(乳) 雪見汁[鶏 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)] あじのかば焼風[調味料(小麦 大豆)]
9	火	パン 牛乳 トマト煮 なばなのサラダ	パン(小麦) トマト煮[鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] なばなのサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 卵(卵 小麦 大豆) 調味料(大豆)]
10	水	まぜまぜチャーハン 牛乳 ほうれん草とわかめのサラダ	まぜまぜチャーハン[鶏 豚 高野豆腐(大豆) 卵(卵 小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ほうれん草とわかめのサラダ[ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
11	木	ごはん 牛乳 フォーのスープ 鶏肉のごまみそ焼き	フォーのスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 鶏肉のごまみそ焼き[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆)]
12	金	パン 牛乳 かぶ入りポトフ 牛肉コロッケ	パン(小麦) かぶ入りポトフ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
15	月	ごはん ジョア キムチ豚汁 さばの梅酢竜田揚げ	ジョア(乳) キムチ豚汁[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの梅酢竜田揚げ(さば)
16	火	パン 牛乳 ジュリエンスープ ハンバーグ(アップルジンジャーソース)	パン(小麦) ジュリエンスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ(アップルジンジャーソース)[ハンバーグ(大豆 鶏 豚) りんご 調味料(小麦 大豆)]
17	水	減量ごはん かつおふりかけ 牛乳 五目ラーメン しゅうまい(2個)	かつおふりかけ(ごま 卵 小麦 大豆) 五目ラーメン[中華麺(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
18	木	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 大学芋(2個)	豆腐の中華煮[鶏 豆腐(大豆) 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 大学芋[調味料(小麦 大豆)]
19	金	パン 牛乳 冬野菜シチュー クリスマスカラーサラダ	パン(小麦) 冬野菜シチュー[鶏 マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] クリスマスカラーサラダ[チーズ(乳) 鶏 調味料(小麦 大豆)]
22	月	ごはん ジョア かぼちゃ入りすいとん汁 鶏肉のゆず香揚げ(2個)	ジョア(乳) かぼちゃ入りすいとん汁[鶏 油揚げ(大豆) すいとん(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)] 鶏肉のゆず香揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
24	水	ハヤシライス 牛乳 ミックスサラダ	ハヤシライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ミックスサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) マカロニ(小麦)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。