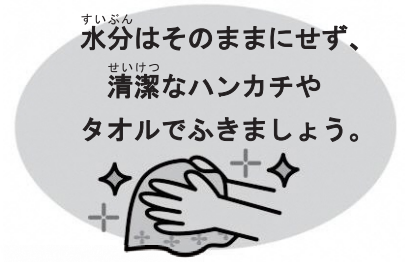


## 風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生やはたらきを抑える作用のこと。

| ビタミンA                 | ビタミンC                                 | ビタミンE                                  |
|-----------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる | 野菜、果物、いも類に多く含まれる                      | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる              |
| <p>ほうれんそう レバー うなぎ</p> | <p>ブロッコリー いちご あかピーマン キウフルーツ じゃがいも</p> | <p>モロヘイヤ アーモンド かぼちゃ ひまわり油 トラウトサーモン</p> |

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「すき焼き風煮」です。



#### 【材料（4人分）】

豚こま肉……………120g  
 生あげ……………1枚（120g）  
 はくさい……………4枚（260g）  
 ねぎ……………1/2本（70g）  
 にんじん……………中1本（80g）  
 糸こんにゃく……………200g  
 えのきだけ……………1/2株（50g）  
 しいたけ……………1個（5g）  
 さとう…………大さじ2    みりん…………小さじ1  
 しょうゆ…………大さじ2    だしの素…………2g  
 水…………100ml

#### 【作り方】

- ① 生あげは湯をかけて油抜きし、一口大に切る。
- ② 糸こんにゃくは5cm幅に切り、茹でてあく抜きをする。
- ③ ねぎは斜め切り、はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切りにし、えのきだけは根元をとっておく。しいたけはスライスする。
- ④ 鍋に水と調味料を入れ、にんじん、糸こんにゃく、豚肉、しいたけ、えのきだけ、はくさい、生あげ、ねぎの順に入れ、具材を煮込んで出来上がり。



# 12がつこんだてよていひょう



| 日  | 曜日 | こんだてめい                 |                                                                                                                                                  | あ か                                       | みどり                                                          | きいろ                                          | びこう          | エネルギー                                                                                 | あさ |
|----|----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    |    |                        |                                                                                                                                                  | ちやにくになるもの                                 | からだのちょうしをとどのえるもの                                             | ねつやちからになるもの                                  | ちよくそうひん      | たんぱくしつ                                                                                |    |
| 1  | 金  | セルフ<br>ちゅうかどん<br>(ごはん) |  えんジョイランチ<br>ちゅうかどんのく<br>ギョーザロール                                | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>なると<br>とりにく             | はくさい にんじん<br>たけのこ たまねぎ<br>しいたけ さやえんどう<br>しょうが キャベツ<br>にら ねぎ  | ごはん あぶら<br>でんぶん パンこ<br>さとう こむぎこ              |              | 613kcal<br>22.3g<br>17.8g                                                             |    |
| 4  | 月  | ごはん                    |  ニシンしおやき<br>いそに<br>とんじる                                         | ぎゅうにゅう みそ<br>ニンシ ひじき<br>とうふ さつまあげ<br>ふたにく | にんじん だいこん<br>さやいんげん ごぼう<br>ねぎ こんにゃく                          | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>あぶら                   |              | 631kcal<br>25.4g<br>18.6g                                                             |    |
| 5  | 火  | ぎゅうにゅうパン               |  チキンビーンズ<br>カリコリスアラダ<br>あおりんゼリー                                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>だいず                     | たまねぎ にんじん<br>トマト グリンピース<br>きゅうり だいこん<br>コーン                  | パン じゃがいも<br>あぶら さとう<br>ルウ ドレッシング<br>ゼリー      | ゼリー          | 619kcal<br>23.4g<br>26.8g                                                             |    |
| 6  | 水  | ごはん                    |  すきやきふう<br>なっとう<br>オレンジ                                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>なっとう<br>なまあげ            | はくさい にんじん<br>こんにゃく しいたけ<br>ねぎ オレンジ                           | ごはん<br>さとう                                   | なっとう         | 630kcal<br>26.7g<br>17.9g                                                             |    |
| 7  | 木  | しょくパン<br>クリーム          |  ふたにくコロッケ<br>コーンポタージュ                                           | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>ベーコン                    | たまねぎ<br>パセリ<br>にんじん<br>コーン                                   | パン クリーム<br>さとう こむぎこ<br>じゃがいも あぶら<br>ルウ       |              | 640kcal<br>17.7g<br>30.3g                                                             |    |
| 8  | 金  | おおむぎごはん                |  チキンカレー<br>かいそうサラダ                                              | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>わかめ                     | たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                   | ごはん おおむぎ<br>じゃがいも あぶら<br>ルウ さとう<br>ごまあぶら     |              | 641kcal<br>18.3g<br>18.0g                                                             |    |
| 11 | 月  | ごはん                    |  きたちゅうアイデアこんだて<br>ハンバーグおろしソースがけ<br>のりあえ けんちんじる<br>レモンカスタードタルト  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ふたにく<br>のり とうふ          | たまねぎ にんにく<br>もやし ごぼう<br>ほうれんそう にんじん<br>だいこん こんにゃく<br>しいたけ ねぎ | ごはん さとう<br>ごま さといも<br>あぶら タルト                | タルト          | 707kcal<br>23.0g<br>21.1g                                                             |    |
| 12 | 火  | バターロール                 |  メンチカツ<br>ポトフ                                                 | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>とりにく                    | たまねぎ にんじん<br>だいこん<br>こまつな                                    | パン さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>あぶら               |              | 557kcal<br>20.4g<br>25.8g                                                             |    |
| 13 | 水  | ごはん                    |  おさかなランチ<br>たらさいきょうやき<br>おひたし<br>さといものそぼろに                    | ぎゅうにゅう<br>たら<br>みそ<br>とりにく                | こんにゃく だいこん<br>グリンピース もやし<br>たまねぎ にんじん                        | ごはん<br>ごま<br>さとう<br>さといも<br>でんぶん             |              | 606kcal<br>25.9g<br>13.3g                                                             |    |
| 14 | 木  | コッペパン<br>チョコクリーム       |  かぼちゃひきにくフライ<br>はくさいのクリームに                                    | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>とりにく                    | かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん しめじ<br>はくさい えだまめ                           | パン チョコクリーム<br>さとう でんぶん<br>こむぎこ あぶら<br>ルウ     |              | 663kcal<br>21.3g<br>35.3g                                                             |    |
| 15 | 金  | ごはん                    |  さつきランチチ<br>とりにくのにらソースがけ<br>そくせきづけ<br>かんぴょうのみそしる              | ぎゅうにゅう<br>みそ とりにく<br>とうふ あぶらあげ<br>わかめ     | しょうが にんにく<br>キャベツ にら<br>かんぴょう にんじん                           | ごはん<br>ごまあぶら<br>さとう<br>でんぶん<br>ごま            |              | 616kcal<br>25.9g<br>19.3g                                                             |    |
| 18 | 月  | ごはん                    |  おやこに<br>こうみあえ                                                | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>たまご<br>こうやとうふ           | たまねぎ にんじん<br>こまつな<br>もやし<br>キャベツ                             | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう あぶら<br>ドレッシング            |              | 658kcal<br>27.4g<br>18.5g                                                             |    |
| 19 | 火  | くろパン                   |  セレクトきゅうしよく・クリスマスこんだて<br>とりにくのケチャップに<br>ブロッコリーサラダ<br>セレクトデザート | ぎゅうにゅう<br>とりにく                            | たまねぎ しめじ<br>にんじん<br>コーン<br>ブロッコリー                            | パン あぶら<br>さとう じゃがいも<br>デザート<br>コーン<br>ドレッシング | セレクト<br>デザート |  |    |
| 20 | 水  | ごはん                    |  マーボーどうふ<br>ナムル                                               | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とうふ<br>みそ               | たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが<br>ねぎ もやし<br>ほうれんそう                   | ごはん<br>ごまあぶら<br>でんぶん さとう                     |              | 621kcal<br>22.4g<br>17.1g                                                             |    |
| 21 | 木  | コッペパン<br>チョコパテ         |  クリームシチュー<br>ハムマリネサラダ                                         | ぎゅうにゅう<br>ソーセージ<br>とりにく                   | キャベツ たまねぎ<br>コーン<br>にんじん<br>グリンピース                           | パン チョコパテ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも ルウ              |              | 588kcal<br>20.4g<br>22.7g                                                             |    |
| 22 | 金  | ごはん                    |  どうじこんだて<br>サバしおやき<br>わふうあえ<br>かぼちゃのみそしる                      | ぎゅうにゅう<br>サバ あぶらあげ<br>とうふ みそ              | ほうれんそう もやし<br>にんじん かぼちゃ<br>たまねぎ ごぼう                          | ごはん<br>ドレッシング                                |              | 634kcal<br>26.6g<br>19.9g                                                             |    |
| 25 | 月  | ごはん                    |  ハヤシライス<br>キャベツのサラダ                                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく                            | たまねぎ にんじん<br>にんにく しめじ<br>トマト キャベツ<br>コーン                     | ごはん<br>あぶら<br>ルウ<br>さとう                      |              | 619kcal<br>18.3g<br>19.4g                                                             |    |

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal:たんぱく質24g:脂質21g:食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん  
へいきん  
2.0g