

学校給食だより

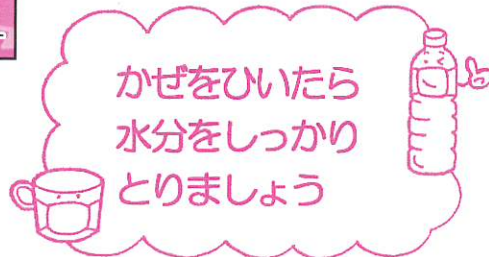
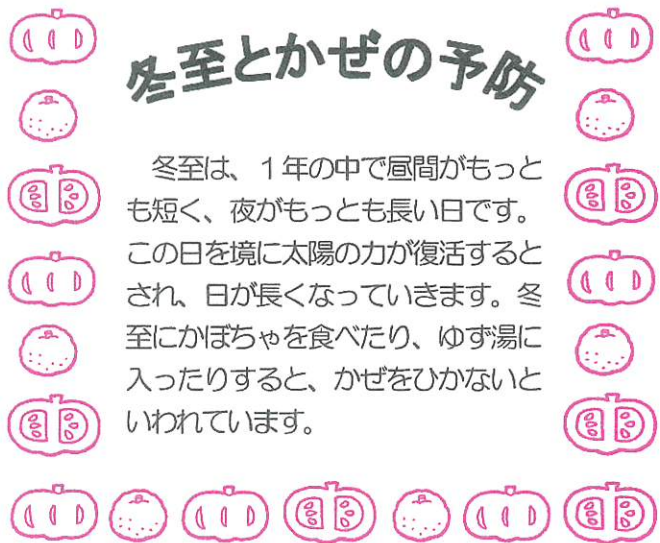
八雲町学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月のおたよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。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。	温かい汁物や発汗、殺菌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。	のどに刺激のあるものは避け、のどご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。	胃腸が弱っているため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。

12月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日(曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1(水)	米	飯	牛乳	キムチスープ・枝豆シューマイ(各2個) 中華キュウリ(ミニ正油)	米・シューマイの皮 ゴマ	豚肉・高野豆腐・ワカメ・すり身 牛乳	大根・にら・長ねぎ・筍 キュウリ
2(木)	減量	ごはん	〃	ちゃんぽんうどん・大根とチキンのサラダ みかん	米・うどん マヨネーズ	ツト・豚肉・鶏肉・牛乳	木耳・人参・白菜・コーン・大根 キュウリ・キャベツ・みかん・にら
3(金)	米	飯	〃	いなか汁・厚焼き卵・鮭と大根の煮物	米 こんにゃく	鶏肉・豆腐・鶏卵・鮭・牛乳	ごぼう・長ねぎ・人参・大根 グリーンピース・ニンニク・生姜
6(月)	米	飯	牛乳	ワカメのみそ汁・あじフライ・そばろキンピラ	米・じゃが芋 しらたき	ワカメ・油揚げ・あじ・豚肉 牛乳	長ねぎ・ごぼう・人参 グリーンピース
7(火)	黒糖	パン	〃	オニオンスープ・ポークチャップ・パイン	パン マーガリン	糸かま・豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜・マッシュルーム パセリ・ブロッコリー・ピーマン・筍
8(水)	落部小3年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④693④845	たんぱく質(g) ④23.3④28.4	脂質(g) ④16.7④20.3	野菜量(g) ④115④140
	米	飯	牛乳	ミンチカレー・ブロッコリーのおかか和え みかんゼリー	米・じゃが芋	豚肉・粉乳・花かつお・寒天 牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ ブロッコリー
9(木)	減量	ごはん	〃	白菜とひき肉のスープ・和風焼きそば 野菜コロッケ	米・めん じゃが芋	豚肉・鶏肉・イカ・のり・牛乳	白菜・木耳・長ねぎ・生姜・人参 玉ねぎ・キャベツ・もやし
10(金)	米	飯	〃	ふのりのみそ汁・野菜春巻き・親子煮	米・春巻きの皮 こんにゃく・春雨	ふのり・油揚げ・大豆・豆腐 鶏肉・鶏卵・牛乳	長ねぎ・玉ねぎ・しめじ茸 人参・グリーンピース
13(月)	米	飯	牛乳	キャベツのみそ汁・豚の香味焼き リンゴシロップ煮	米	油揚げ・豚肉・牛乳	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン 生姜・ニンニク・りんご
14(火)	切り込み	パン	〃	コーンシチュー・タコミート・ポイルキャベツ	パン・じゃが芋 マーガリン	糸かま・粉チーズ・豚肉・大豆 粉乳・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・マッシュルーム コーン・トマト・キャベツ・レモン
15(水)	ワカメ	ごはん	〃	もやしと豆腐のスープ・揚げギョウザ (小2個・中3個)・大根としらすのサラダ	米 ギョウザの皮	ワカメ・豆腐・ツト・豚肉 鶏肉・大豆・小女子・牛乳	筍・もやし・長ねぎ・生姜 大根・キュウリ・枝豆
16(木)	減量	ごはん	〃	塩ラーメン・ブロッコリーのツナネーズ和え (チーズ)	米・めん・麩 マヨネーズ	豚肉・ツト・ツナ・チーズ 牛乳	もやし・メンマ・人参・長ねぎ ニンニク・ブロッコリー
17(金)	落部小2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④642④783	たんぱく質(g) ④27.1④30.0	脂質(g) ④16.3④19.9	野菜量(g) ④110④134
	米	飯	牛乳	豚汁・かぼちゃグラタン・和風チキンサラダ (味付けのり)	米・じゃが芋・バター こんにゃく・マカロニ	豚肉・豆腐・チーズ・鶏肉 のり・牛乳	人参・大根・ごぼう・長ねぎ キュウリ・キャベツ・かぼちゃ
20(月)	米	飯	牛乳	ミートボールと白菜のみそ汁・いわしの生姜煮 小松菜の磯和え	米・春雨	豚肉・鶏肉・油揚げ・いわし 花竹輪・のり・牛乳	小松菜・白菜・生姜・人参
21(火)	スライス	パン	〃	コンソメスープ・洋風豆腐ハンバーグ ツナポテサラダ(イチゴミックスマヨ)	パン・じゃが芋 マヨネーズ・ジャム	ベーコン・鶏肉・豆腐・ツナ 牛乳	人参・キャベツ・パセリ コーン・ブロッコリー
22(水)	米	飯	〃	大根のみそ汁・チキンみそカツ かぼちゃのそばろ煮(はいがふりかけ)	米	油揚げ・鶏肉・豚肉・青のり 大豆・牛乳	大根・人参・かぼちゃ・生姜 えのき茸・グリーンピース
23(木)	減量	ごはん	〃	あんかけうどん・ゴマじゃこサラダ ミニトマト(各2個)	米・うどん ゴマ	豚肉・油揚げ・竹輪・小女子 牛乳	人参・筍・長ねぎ・キャベツ ブロッコリー・ミニトマト
24(金)	コーン	ピラフ	〃	ワカメスープ・チキントマト煮 フルーツゼリー和え	米・ゼリー	ワカメ・糸かま・高野豆腐 鶏肉・寒天・牛乳	コーン・人参・パプリカ・えのき茸・長ねぎ 筍・玉ねぎ・しめじ茸・ブロッコリー・ニンニク

こんだてせつめい

- 3日 鮭と大根の煮物の鮭は、八雲でとれた鮭を使います。骨がついていますので、気をつけて食べてね。
- 6日 あじフライのあじは、小骨が多くついています。気をつけて食べてね。
- 9日 野菜コロッケは、八雲で作られているコロッケです。
- 10日 親子煮は、ごはんと一緒に食べてね(卵は八雲産です)
- 14日 パンにタコミート・ポイルキャベツをはさんで食べてね。

12月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	649	24.4
中学校	809	30.9

予定回数 18回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。