



令和6年度

12月 給食献立表



各務原市立蘇原中学校

2日(月) ペンネのトマトソース煮 焼きオムレツ 黒食パン コーンスープ 	3日(火) じゃがいものうま煮 豚肉の生姜炒め キビナゴの唐揚げ ソフト麺 麻婆ソース 麦ごはん 呉汁 	4日(水) 切干大根のナムル キビナゴの唐揚げ ソフト麺 麻婆ソース 	5日(木) 小松菜の厚揚げの肉みそかけ おかか煮 麦ごはん いものこ汁 	6日(金) いい菌の日 サバの竜田揚げ ヨーグルト 大根飯 白菜鍋
9日(月) ごぼうサラダ マカロニグラタン コッペパン 野菜スープ 	10日(火) 里いものそぼろ煮 シシモののり天ぷら 麦ごはん かきたま汁 	11日(水) りんご さつまいも かぼちゃのあんからめ 高野豆腐の炒め煮 うどん みそうどんの具 	12日(木) 福神漬け チーズ ほうれんそうのソテー 麦ごはん 冬野菜カレー 	13日(金) ゆかりあえ サケのゆであん焼き 麦ごはん 豚汁
16日(月) オレンジ ひじきサラダ スロッピージョー 米粉食パン ポテトスープ 	17日(火) 大根と豚肉の煮物 豆腐ハンバーグ 麦ごはん きこのすまし汁 	18日(水) もやしのソテー ポーク シューマイ 中華麺 醤油ラーメンの具 シナモンパン 	19日(木) 食育の日 サンマのかば焼き風 キャベツの袖香あえ 麦ごはん かぼちゃのみそ汁 	20日(金) ぶどうゼリー 野菜コロッケ カレーピラフ キャベツのスープ
23日(月) カラフルサラダ ホキフライ コッペパン かぶのクリームシチュー 	24日(火) 炒めナムル 焼きギョウザ 麦ごはん 豆腐チゲ 	25日(水) デザート ビーンズサラダ フライドチキン 小型パン スパゲティナポリタン 	26日(木) 年越し献立 年越しのおかず 焼き丸干し みかん 麦ごはん 小松菜のすまし汁 	★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。 ★参照：少年写真新聞社

バランスのよい食事で風邪に負けないからだをつくろう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。栄養バランスのよい食事をしっかりと、風邪に負けないからだをつくりましょう。

【風邪を予防する食べ物】

★たんぱく質★

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



★ビタミンA★

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



★ビタミンB★

疲労回復ビタミンとよばれ体の疲れをとる働きがあります。



★ビタミンC★

寒さのストレスから体を守り、寒さや病気に対する抵抗力を高めます。



★ビタミンE★

血行をよくし、体の新陳代謝を活発にします。



主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると、バランスがよくなります。



伝えよう日本の味《年越しのおかず》

各務原市の郷土料理のひとつに「年越しのおかず」があります。大きく切った野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。「豆腐」は何事にも柔らかく接するという願い、「糸こんぶ」は、「細く、長く」喜びが続くようにという願いが込められています。



バイキンを落とす手洗いをしよう！

手は肉眼で汚れていることがあります。このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。



指先だけ



水でぬらすだけ

