



令和6年度

# 12月 給食献立表



各務原市立蘇原中学校

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

## 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！

手は見えない汚れがつい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

