令和４年度

１２月献立予定表

ふくしま新世高等学校保原校舎
（給食時間　１６：４０～１７：２０）

日	曜日	献　　立　　名	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	木	麦ごはん 牛乳 **麻婆豆腐** シューマイ ほうれん草のスープ	859	33.1	35.4	3.1
2	金	食パン（りんごジャム） 牛乳 ミートローフ 野菜スープ	820	34.4	31.4	4.0
5	月	ごはん 牛乳 さわらごま味噌漬け **ジャーマンポテト** 豆とほうれん草のお浸し 味噌けんちん汁	831	33.1	29.6	1.9
6	火	麦ごはん（ふりかけ） 牛乳 厚揚げの青じそ風味サラダ クラムチャウダー	851	31.4	29.2	2.7
7	水	十穀ごはん 牛乳 **鶏の唐揚げ** アスパラ菜のからし和え 味噌汁	778	37.8	26.7	2.0
8	木	ごはん 牛乳 サバごま衣焼き 肉団子と白菜の炒め煮 **油揚げの味噌汁**	806	35.1	28.5	2.8
9	金	ポークカレーライス 牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ りんご	866	30.9	29.9	2.7
12	月	かき揚げうどん 牛乳 ポテトサラダ シューアイス	860	27.0	41.5	3.7
13	火	ごはん 牛乳 炒り豆腐 **金平ごぼう** 味噌汁	821	30.3	30.0	2.3
14	水	タコライス 牛乳 ブロッコリー あさりと小松菜、葱のスープ	883	33.7	36.1	2.9
15	木	紫黒米ごはん 牛乳 さけバター醤油 **豚肉と大根の煮物** ほうとう汁、みかん	775	35.1	17.2	2.7
16	金	**揚げパン** 牛乳 ほうれん草と卵のココット風 ワンタンスープ	849	31.8	34.1	3.2
19	月	**<早めの冬至献立>**ごはん 牛乳 カジキカツ 冬至かぼちゃ 粕汁	853	32.4	18.3	2.4
20	火	**<早めのクリスマス献立>セルフオムライス** 牛乳 チキンステーキ もずくと京菜のスープ クリスマスケーキ	850	42.7	23.3	3.4

※都合により献立内容が変更になることがあります。

給食だより １２月号

12月の目標
冬を健康に過ごすために

今年も、残すところ後１か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、ウィルスの活動が活発になる一方、ひとの免疫力（抵抗力）は低下しやすくなります。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

また、冷たくても「こまめな手洗い」「アルコールによる手指消毒」をしっかり続けましょう。

感染症予防のために、ビタミン A、C の働き

ビタミンC

ウイルスや細菌からカラダを守るための
免疫力を高める働きを持つビタミン。
ビタミンCはカラダに溜めることができないので、
毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう♪

レモン・イチゴ・ブロッコリー・じゃがいも

ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります♪

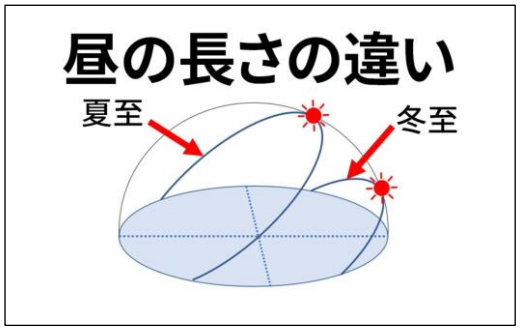
うなぎ（蒲焼）・鶏レバー・人参・かぼちゃ

１２月、１月は給食室から「４年間ありがとう！」の気持ちを込めて、４年生のリクエト献立を入れました。太字の献立（例　**麻婆豆腐**）です。どうぞお楽しみに　…　※裏面もごらんください。

★☆１２月の行事食について☆★

【12月19日(月):早めの冬至献立】
ごはん、牛乳、カジキカツ、冬至かぼちゃ、粕汁

※今年の冬至は12月22日(木)です



冬至

冬至は、１年のうちで、もっとも昼が短く、夜が最も長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯にはいったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）や風邪の予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。

【12月20日(火):早めのクリスマス献立】
セルフオムライス 牛乳 チキンステーキ もずくと京菜のスープ クリスマスケーキ

なべ料理のすすめ「体が温まるよ!!」

いろいろな鍋料理のスープが店頭に並んでいます。なべ料理は肉や野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足がちな野菜もたくさん食べることができます。

また、みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。

ぜひ、食卓になべ料理を取り入れて、さまざまな種類のなべ料理を楽しんでください。

4年生のリクエスト献立

４年生の皆さん、給食を食べるのも、あと２ヶ月になりましたね。
どうぞお召し上がりください。

１日（木）　**中華料理(麻婆豆腐)**　齋藤　琉奈さん
５日（月）　**ジャーマンポテト**　佐藤　貴明さん
７日（水）　**鶏の唐揚げ**　内田　翔希さん
８日（木）　**油揚げの味噌汁**　髙橋　琳子さん
13日（火）　**金平ごぼう**　幕田　恵吾さん、高橋　琳子さん
15日（木）　**豚肉と大根の煮物**　齋藤　航大さん
16日（金）　**揚げパン**　岡澤　凪咲さん、田中　友麗さん
20日（火）　**オムライス**　鈴木　夏希さん

・・・１月に続く・・・(*^^)v