

※すべての日に牛乳  がつきます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょう			ちようみりょう	エネルギー (kcal)	
			おもにからだをつくるものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーのもとになるもの (きいろのグループ)		小	中
1	月	ターメリックライス(むぎいり)			ターメリックライス(むぎいり)		614	767
		チキンカレー	とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	あぶら	トマトピューレ カレー粉 しろワイン しお カレコ がうマサラ こしょう		
		コーンとまめのサラダ	ツナ	キャベツ どうもろこし	きんときまめ コードレッシング			
		ミニポテト			ミニポテト			
2	火	ごはん			ごはん		587	723
		メルルーサのごまみそだれ	メルルーサ みそ		でんぶん あぶら ごま さとう	さけ		
		ちゅうかひたし	ひじき	もやし こまつな	ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ こしょう		
		のっぺいじる	とうふ あぶらあげ	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう あおねぎ ほしいたけ	さとも(冷凍) でんぶん	しょうゆ しお みりん だしパック		
3	水	ごはん			ごはん		609	765
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん さけ		
		じゃことやさいのごまマヨネーズあえ	ちりめんじゃこ	だいこん こまつな	ごま マヨネーズ	しょうゆ す		
4	木	きなこあげパン	きなこ		コッペパン あぶら さとう	しお	663	817
		ミートボールポトフ	ミートボール	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん セロリ	じゃがいも	しろワイン コンソメスープのもと しょうゆ しお こしょう		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	はくさい		あおじそドレッシング		
5	金	ごはん			ごはん		590	703
		いわしのみぞれに	いわしのみぞれに					
		うめおかかあえ	かつおぶし	キャベツ にんじん うめびしお		しょうゆ		
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな ぶなしめじ	じゃがいも	だしパック		
8	月	ごはん			ごはん		667	838
		キムチチゲ	ぶたにく とうふ あかみそ	はくさい しろねぎ には はくさいキムチ	さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ		
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん レモンかじゅう	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ		
		フライドスイートポテト			さつまいも あぶら さとう			
9	火	コッペパン			コッペパン		672	790
		コロッケ	コロッケ	ソースはキャベツにもかけていただきます。		ソース		
		ボイルキャベツ		キャベツ				
		クラムチャウダー	ベーコン あさり だいず ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	パセリ パセリソース スープ ストックのもと こしょう パセリ		
10	水	ごはん			ごはん		592	721
		やしししゃも	ししゃも					
		うめこんぶあえ	しおこんぶ かつおぶし	だいこん こまつな もやし うめびしお	はちみつ ごま	しょうゆ		
		ちくぜんに	とりにく ひらてん だいず	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん		
11	木	コッペパン			コッペパン		625	813
		ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく りんごピューレ	じゃがいも きんときまめ	ビーフシチューのもと トマトチャップ あかワイン しお こしょう		
		イタリアンサラダ	チーズ	キャベツ ブロッコリー	さとう オリーブあぶら	す しお こしょう		
		さつまいものスペインふうオムレツ	さつまいものスライス ほうろく粉					
12	金	ごはん			ごはん		651	782
		さばのかおりあげ	さば	しょうが	でんぶん こおぎこ あぶら さとう	さけ しょうゆ す		
		しそひじきあえ	しそひじき	キャベツ にんじん				
		わかめととうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん こまつな えのきたけ		だしパック		
15	月	ごはん			ごはん		621	739
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら			
		じゃことわかめのすのもの	ちりめんじゃこ わかめ	はくさい	ごま さとう あぶら	す しお		
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう あおねぎ ほしいたけ	さとも(冷凍)	だしパック しょうゆ しお さけ		
16	火	コッペパン			コッペパン		637	789
		とりにくのスパイシーやき	とりにく	にんにく		しょうゆ しお オールスパイス こしょう		
		コールスローサラダ		キャベツ こまつな どうもろこし	さとう あぶら	す しお こしょう		
		ミネストローネ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	ABCマカロニ じゃがいも しろいんげんまめ オリーブあぶら	トマトピューレ コンソメスープのもと スープ ストックのもと しろワイン しょうゆ しお こしょう パセリ		
17	水	ごはん			ごはん		598	738
		さわらのしおやき	さわら			しお		
		さんしょくサラダ	ひじき	はくさい にんじん	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す		
		だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな ぶなしめじ	さつまいも	だしパック		
18	木	げんりょうコッペパン			コッペパン		671	822
		スパゲッティミートソース	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ ピーマン セロリ しょうが にんにく	スパゲッティ オリーブあぶら	トマトチャップ トマトピューレ デミグラスソース クスターソース あかワイン スープ ストックのもと しお こしょう		
		カラフルサラダ	ツナ	レモンかじゅう こまつな どうもろこし にんじん えだまめ	オリーブあぶら さとう	しょうゆ す しお こしょう		
		くだもの(りんご)		りんご				
19	金	ごはん			ごはん		604	753
		かんどうに	とりにく あつあげ ひらてん ちくわ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ さけ みりん だしパック		
		はるさめサラダ		きゅうり どうもろこし	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
		とりレバー たつたあげ	とりレバー たつたあげ		あぶら			
22	月	ごはん			ごはん		622	754
		ホキのゆずじょうゆがけ	ホキ	ゆずかじゅう	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ		
		キャベツのおかかあえ	ひじき かつおぶし	キャベツ にんじん		しょうゆ		
		ほうとう	あぶらあげ みそ	かぼちゃペースト はくさい だいこん ぶなしめじ こまつな	うどん じゃがいも	だしパック		
23	火	チキンライス(むぎいり)			チキンライス(むぎいり)		596	728
		ふゆやさいシチュー	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ かぶ はくさい にんじん ブロッコリー マッシュルーム	じゃがいも バター	クリームシチューのもと しろワイン こしょう パセリ		
		わかめサラダ	わかめ	キャベツ	さとう あぶら	す しお		
		クリスマスデザート			クリスマスカップデザート			
24	水	ごはん			ごはん		641	769
		もみのきがたハンバーグ	もみのきがたハンバーグ			トマトケチャップ		
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり どうもろこし	マカロニ マヨネーズ さとう	す しお こしょう		
		コンソメスープ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ	しろいんげんまめ じゃがいも あぶら	コンソメスープのもと しろワイン しお こしょう パセリ		

冬至 12月給食だより

くどやまちょうがっこうきゅうしよく
令和7年度 九度山町学校給食センター

カレンダーも残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

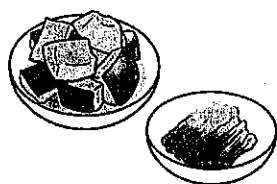
かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれています。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



免疫力を高めよう!

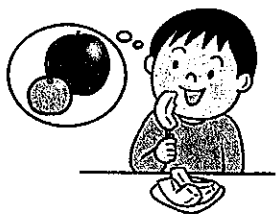
感染症の予防には、手洗いやうがいなどでウイルスが体の中に入ることを防ぐことと、栄養バランスのとれた食事や、十分な休養、睡眠を取り、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。下は免疫力を高める食べ方です。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、無機質、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくたものは金!



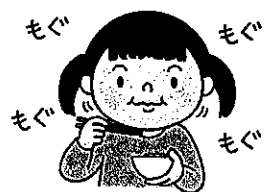
寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にくだものを取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁で



具だくさんのみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

かぜをひかないようにね!

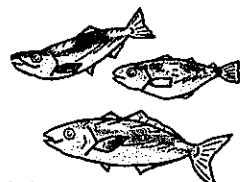
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質



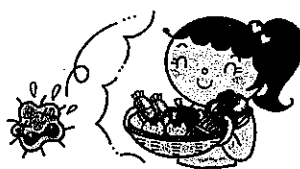
おもに体をつくるもとになります。抵抗力を維持する上でも欠かせません。

肉 魚 卵 大豆 牛乳



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに取り入れると、たんぱく質だけでなくビタミンや体によい油もとれます。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に入らないのを防ぎます。

にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー

あんこうの肝 きんだら



色の濃い野菜やレバーなどに多く含まれています。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などいいですね。

ビタミンC



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます

ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 ジャがいも かき みかん いちご ゆず きんかん



みかんは手軽に食べられます。うす皮の白いすじの部分も栄養たっぷりなのでぜひ丸ごと食べましょう

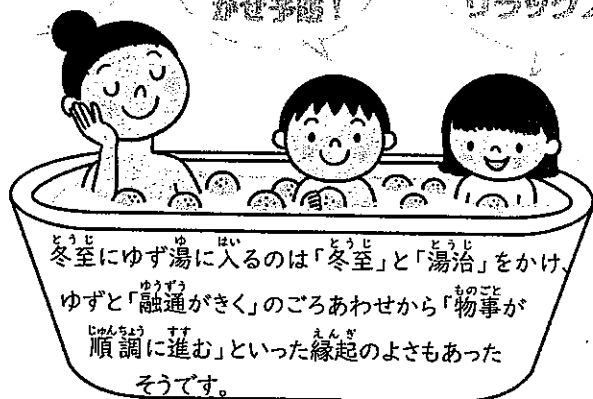
冬至は一年で一番夜が長い日です。この日は、ゆず湯に入って運氣上昇や健康を願う風習があります。

ゆずはみかんの仲間の果物です。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りをそえます。ビタミンCがたっぷりて、肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。

ビタミンCで
お闘争すべし!

体を温めて
かぜ予防!

湯りによる
リラックス効果



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」と「湯治」をかけ、ゆずと「融通がきく」のごろあわせから「物事が順調に進む」といった縁起のよさもあったそうです。