



令和3年度 **12月 こん立表**  
笠松町学校給食センター

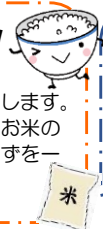
本格的な冬が始まり、今年も残すところあと1か月となりました。寒くなると空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。手洗いやバランスの良い食生活習慣を意識して、元気に冬を過ごしたいですね。給食では、冬に旬を迎える食材や心も体も温まる献立がたくさん登場します。冬の味覚を味わい、寒さに負けない体を作りましょう。



☆学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・町・J Aグループの一部助成を受けています。

小学校用

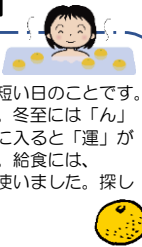
お米が新米にいます！



給食では12月から新米を使用します。よく噛んでごはんを食べるとよりお米の甘さを楽しめます。ごはんとおかずと一緒に味わっていただきましょう。

21日(火) 冬至献立

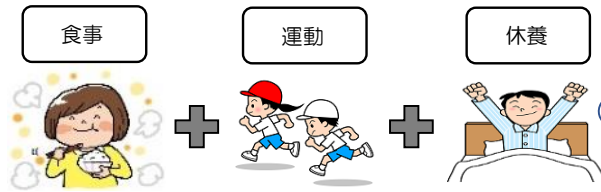
冬至とは、1年で一番風の短い日のことです。今年は12月22日が冬至です。冬至には「ん」の付く食べ物を食べ、ゆず湯に入ると「運」が呼び込めるといわれています。給食には、「ん」の付く食べ物やゆずを使いました。探してみましょ。



<p><b>6日(月)</b> 601 kcal</p> <p>キャベツのゆかりあえ 大豆と小ざかなのごまがらめ</p> <p>牛どんの具</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>7日(火)</b> 586 kcal</p> <p>肉じゃが さばのおろしだれ</p> <p>豆ふのすまし汁</p> <p>なめし</p>	<p><b>8日(水)</b> 592 kcal</p> <p>フルーツ あんにと豆ふ</p> <p>はるまき 五目しょうゆラーメンの具</p> <p>中かめん</p>	<p><b>9日(木)</b> 642 kcal</p> <p>ハンサンスー</p> <p>チョコファイ 冬やさいのシチュー</p> <p>黒パン</p>	<p><b>10日(金)</b> 620 kcal</p> <p>やさいのゆずふうみあえ とりにくのやきとり風</p> <p>さといも こまつなのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p><b>13日(月)</b> 642 kcal</p> <p>大こんとぶた肉のいために 魚のみそマヨネーズやき</p> <p>五目かきたま汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>14日(火)</b> 659 kcal</p> <p>肉じゃが さばのおろしだれ</p> <p>豆ふのすまし汁</p> <p>なめし</p>	<p><b>15日(水)</b> 703 kcal</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>フランクフルト やきそば</p> <p>小がたコッパン</p>	<p><b>16日(木)</b> 586 kcal</p> <p>れんこんサラダ(ド)</p> <p>さけとブロッコリーのグラタン ポテトスープ</p> <p>パンイン</p>	<p><b>17日(金)</b> 643 kcal</p> <p>白さいのしおこんがえ たらんやさいあんかけ</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p><b>20日(月)</b> 658 kcal</p> <p>白さいのおひたし しゅんぎくとさつまいものかきあげ</p> <p>やさいふりかけ かんとうに</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>21日(火)</b> 626 kcal</p> <p>かぼちゃのそぼろに みかん</p> <p>さわらのゆあんやき</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>22日(水)</b> 618 kcal</p> <p>中かサラダ(ド)</p> <p>ならチヂミ 中かあんかけ</p> <p>ソフトスパゲッティ</p>	<p><b>23日(木)</b> 732 kcal</p> <p>キャベツとたまごのソテー</p> <p>タルタルソース しろみフライ コーンシチュー</p> <p>バーガーパンズ</p>	<p><b>24日(金)</b> 689 kcal</p> <p>ほうれんそうともやしのれんこんチップス ごまあえ</p> <p>ねぎカレー</p> <p>むぎごはん</p>

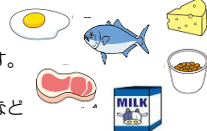
寒さに負けない体を作り、冬を元気に過ごしましょう！

寒さに負けない強い体を作るには、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養をして、免疫力や抵抗力を高めることが大切です。食事では、1日3回欠かさず食べ、たんぱく質やビタミン類を積極的に取り入れることがポイントです。日々の食事で心がけましょう。



たんぱく質

寒さへの抵抗力を高め、体を温める働きがあります。  
肉、魚、豆腐、牛乳、卵など



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルス等が体の中に入るのを防ぎます。  
ほうれん草、にんじん、うなぎ、トマト、かぼちゃ、卵黄など



ビタミンC

寒さのストレスから体を守ったり、ウイルスをやっつけたりしてくれます。  
くだもの、だいこん、キャベツ、ピーマン、さつまいも、ブロッコリーなど

