

# 学校給食だより

令和4年12月



入善町教育委員会  
入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	食品名			
			赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)	
ク ラ ス 給 食 ( ク ラ ス ご と の 当 番 )	1 木	ごはん ぎゅうにゅう しらたまじる ぶたにくのアップルソースやき きざみづけ	ぎゅうにゅう うすあげ ★みそ ほしわかめ ぶたにく	★こめ しらたまもち でんぶん	はくさい ★にんじん ★ねぎ りんご ★たまねぎ きゅうり ★キャベツ ★しょうが	
	2 金	ごはん ぎゅうにゅう クリームコンスープ あかうおのかおりあげ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン もめんどうふ あかうお	★こめ でんぶん こめあぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ ★ヤーコン	★にんじん ★たまねぎ パセリ ★キャベツ きゅうり とうもろこし	
	5 月	ごはん ぎゅうにゅう <b>ふりかけ</b> だいこんとあつあげのみそしる ぶたにくのしおこうじいため そえやさい	ぎゅうにゅう あつあげ ★みそ ぶたにく あおりの	★こめ でんぶん ごま	★にんじん だいこん ★ねぎ ★しょうが ★たまねぎ しめじ あおピーマン ★キャベツ もやし	
	6 火	ごはん ぎゅうにゅう こめこポターージュ やきフランクフルト ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ★だいず なまクリーム フランクフルト	★こめ じゃがいも さとう こめあぶら	★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ きゅうり とうもろこし	
	7 水	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる ししやもフライ やさいとそぼろのあまみそいため	ぎゅうにゅう やきどうふ ししやも ぶたにく ★みそ	★こめ ★さといも さとう こんにやく でんぶん パンこ こめあぶら こむぎこ	★にんじん ごぼう ★ねぎ ★キャベツ あおピーマン ★しょうが にんにく	
	8 木	やしそば ぎゅうにゅう はるまき だいこんサラダ チーズドック	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こむぎこ さとう はるさめ でんぶん	もやし ★キャベツ たまねぎ しょうが ★にんじん あおピーマン しいたけ だいこん とうもろこし きゅうり	
	9 金	ごはん ぎゅうにゅう かすじる さばのしおやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ うすあげ さば	★こめ こんにやく さけかす ★さつまいも	だいこん ★にんじん ★ねぎ ★キャベツ きゅうり あかじそ	
	12 月	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	★こめ じゃがいも さとう こめあぶら パンこ マーガリン	★にんじん たまねぎ パセリ ★カリフラワー とうもろこし ★キャベツ きゅうり	
	13 火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる ふくらぎのたつたあげ ごもくおから	ぎゅうにゅう ★みそ ふくらぎ おから ぶたにく	★こめ じゃがいも さとう でんぶん こんにやく こめあぶら こめこ	たまねぎ ★にんじん しめじ ★しょうが ★ねぎ ごぼう	
	14 水	ごはん ぎゅうにゅう サンラータン ハムステーキ ナムル	ぎゅうにゅう ポロニアハム たまご	★こめ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ ★にんじん こまつな ★ねぎ たまねぎ にんにく ★しょうが もやし ★キャベツ きゅうり	
	15 木	ごはん ぎゅうにゅう しおバターちゃんこ さけのマヨネーズやき かぶのおかひづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ もめんどうふ ★みそ	★こめ バター ノンエッグマヨネーズ	★にんじん だいこん ★ねぎ はくさい ★かぶ ★かぶのは きゅうり ゆず	
	16 金	ごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんとあつあげのもの とりにくのねぎみそやき おひたし	ぎゅうにゅう あつあげ ★みそ とりにく	★こめ さとう	きりほしだいこん ★にんじん たけのこ さやいんげん ★しょうが ★ねぎ こまつな ★キャベツ	
	19 月	~New膳の日~ ごはん ぎゅうにゅう わふうポトフ さつまあげのさんみやき さつまいもサラダ		ぎゅうにゅう ウィンナー さつまあげ	★こめ ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ ★さつまいも	だいこん たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★ねぎ ★しょうが きゅうり とうもろこし
	20 火	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ さかなのフライ ゆでやさい	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ ★だいず	★こめ じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ こめあぶら	★にんじん たまねぎ セロリー トマト さやいんげん ★キャベツ きゅうり	
	21 水	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ えびシューマイ わかめのすのもの	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ★みそ えび ほしわかめ たらすりみ	★こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	★しょうが にんにく しめじ たけのこ ★にんじん ★ねぎ ★キャベツ きゅうり とうもろこし	
	22 木	入善とみさん(富×3)の日 ごはん ぎゅうにゅう とうじのみそしる ひじきりたまごやき こまつなからしあえ		ぎゅうにゅう あつあげ たまご ほしひじき チーズ ★みそ	★こめ さとう こめあぶら	だいこん ★にんじん かぼちゃ たまねぎ ★キャベツ こまつな
23 金	ごはん ぎゅうにゅう カレースープ とりのからあげ コールスローサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	★こめ じゃがいも さとう でんぶん こめあぶら カレールウ クリスマスデザート	★にんじん たまねぎ ★しょうが ★キャベツ ほしぶどう トマト さやいんげん とうもろこし		

都合により献立を変更することがあります

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついでに洗いになっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、  
手首など、洗い残しの  
多い部分は念入り!

泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、  
清潔なハンカチや  
タオルでふきましょう。

## 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<h3>ビタミンA</h3> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>野菜、果物、いちご類に多く含まれる</p>	<h3>ビタミンE</h3> <p>色の濃い野菜、雑穀類、魚介類、 植物油に多く含まれる</p>
--	---	--

今月の地場産食材(★印)

こめ・みそ・だいず・ねぎ・さつまいも・さといも・にんじん・たまねぎ  
じゃがいも・キャベツ・カリフラワー・ヤーコン・しょうが・塩こうじ・かぶ

今月の『New膳の日』より  
**さつまいもサラダ**

今月は、上原地区で収穫された、さつまいもを使った『さつまいもサラダ』を予定しています。ホクホクした食感と甘みが美味しいさつまいもはおかずからスイーツまで様々な料理で活躍しています。また、ビタミンC、カロチン、カリウム、食物繊維などの栄養素も豊富に含まれており、整腸作用や美肌効果が期待できる野菜です!

## 冬至 今年12月22日(木)

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。