



2024年 12月 献立予定表



令和6年12月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
エネルギー	762 kcal	797 kcal	757 kcal	761 kcal	786 kcal
食塩相当量	2.4 g	2.2 g	2.4 g	2.2 g	2.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 あさり	牛乳 たら ちりめんじゃこ 鶏肉 厚揚げ 青のり 鰹節	ジョア ちりめんじゃこ オムレツ 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 メルルーサ おから ツナ 豚肉 厚揚げ	牛乳 豆腐 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 春雨	ごはん てんぷん 油 バター じゃがいも こま さつまいも	ごはん 油 砂糖アーモンド バター じゃがいも	ごはん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	ごはん てんぷん 油 砂糖 じゃがいも こま
みどりの食品	もやし きくらげ ししいたけ えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ りんご	こまつな にんじん キャベツ もやし こほう 大根 ねぎ	大根 ほうれんそう キャベツ コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ	たまねぎ たら にんじん こほう りんご さやいんげん 白菜 ねぎ こまつな
	9日	10日	11日	12日	13日
エネルギー	794 kcal	833 kcal	766 kcal	805 kcal	754 kcal
食塩相当量	2.6 g	2.5 g	3.2 g	2.3 g	2.5 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 さば 大豆 さつまあげ あさり 豆腐 ひじき	牛乳 豚肉 大豆 さつまあげ 鶏肉	牛乳 豚肉 なた豆 豆乳 ちりめんじゃこ	牛乳 あつやきたまご 豚肉	牛乳 たら 昆布 鶏肉 豆腐
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ごはん ごま 油 砂糖 じゃがいも	めん 油 さつまいも蒸しパン	ごはん ごま じゃがいも 油 砂糖	ごはん てんぷん 油 砂糖 ごま
みどりの食品	にんじん さやいんげん えのきたけ 大根 ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん 白菜 たら ししいたけ ねぎ	にんじん もやし キャベツ ねぎ たら 大根 ほうれんそう	にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん みかん	レモン かぶ キャベツ 白菜 こまつな えのきたけ ししいたけ ねぎ にんじん
	16日	17日	18日	19日 冬至献立	20日
エネルギー	737 kcal	773 kcal	880 kcal	791 kcal	749 kcal
食塩相当量	2.5 g	2.5 g	2 g	2 g	1.9 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 鶏肉 豚肉 高野豆腐 菱わかめ さつまあげ 豆腐 たまご	牛乳 ます わかめ ツな 厚揚げ	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆 ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ツな のり	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム
きいろの食品	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも 油	ごはん マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	ごはん 油 さつまいも じゃがいも 砂糖	ごはん ごま てんぷん 砂糖 油	ごはん 油 砂糖 てんぷん ごま
みどりの食品	たまねぎ にんじん れんこん コーン こほう こまつな ねぎ えのきたけ	たまねぎ パセリ コーン キャベツ にんじん 大根 白菜 えのきたけ こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ れんこん もも みかん パイン	れんこん かぼちゃ こほう 大根 にんじん ねぎ ゆず ほうれんそう もやし	にんじん ねぎ たら ししいたけ きくらげ もやし ほうれんそう りんご
	23日	24日 2学期給食最終日	<div data-bbox="742 1668 1013 1736" data-label="Section-Header"><h3>今月の出雲崎産</h3></div> <div data-bbox="710 1736 1061 2083" data-label="Image"></div>		
エネルギー	818 kcal	917 kcal			
食塩相当量	2.6 g	2.1 g			
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 鶏肉 ひじき ツな 大豆 豆腐 油揚げ たまご 鰹節	ジョア ツな めんちかつ ひじき 大豆 ハム 鶏肉 豆乳デザート			
きいろの食品	ごはん 砂糖 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ごはん バター 油 じゃがいも 砂糖			
みどりの食品	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ ほうれんそう れんこん 大根 えのきたけ こまつな ねぎ	コーン キャベツ 白菜 たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム			
			<div data-bbox="1109 1668 1492 1736" data-label="Section-Header"><h3>冬至にかぼちゃ・ゆず</h3></div> <div data-bbox="1109 1736 1492 1960" data-label="Text"> <p>冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。</p> </div> <div data-bbox="1252 1814 1476 1960" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1109 1960 1492 2083" data-label="Text"> <p>今年の「冬至」は、21（土）です。給食では、一定早く19（木）に「冬至献立」を予定しています。「かぼちゃ」「ゆず」の入った給食を食べて、かぜに負けない体を作りましょう。</p> </div>		



毎月19日は
「食育の日」

令和6年12月
出雲崎中学校

<今月の給食目標> **寒さに負けない、冬の食生活。**



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



今年はずかぜをひきま宣言！ **かぜ予防のポイント**

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 **かぜをひいた時の食事**

<p>発熱・寒気</p> <p>水分</p> <p>めん類</p> <p>発熱すると水分とエネルギーが大量消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>鼻水・鼻づまり</p> <p>汁物</p> <p>スープ</p> <p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>せき・のどの痛み</p> <p>アイス・クリーム</p> <p>ゼリー</p> <p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>下痢・吐き気</p> <p>おかゆ</p> <p>スープ</p> <p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>
--	---	--	---

教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって知ってる？

口の中のバイキンを洗い流す
ブクブクうがい

のどの奥のバイキンを洗い流す
ガラガラうがい

今日から君もうがいの達人！

かぜ予防には2つのうがいをしよう！



冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

- 西洋かぼちゃ**
日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。
- 日本かぼちゃ**
淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

