



氷川中学校
文責:塚原

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ヶ月です。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良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

きれいな見た目にも実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

冬至にゆず湯とかぼちゃ

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。



献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる 黄	主に体の組織をつくる 赤	主に体の調子を整える 緑		1年	2年	3年
1 火 麦ごはん 牛乳 干草焼き 春雨の酢の物 パナナ わかめスープ 手作りふりかけ	米 麦 砂糖 油 はるさめ ごま油 ごま	鶏卵 鶏肉 わかめ 豆腐 わかめ 豆腐 かつお節	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり コーン パナナ えのきたけ	762 27.6	○	○	○
2 水 麦ごはん 牛乳 天ぶらの照り煮 いわしのつみれ汁 白和え みかん 手作り昆布の佃煮	米 麦 砂糖 しらたき ごま	天ぶら わかめ かつお節 昆布 いわし 豆腐 (かつお昆布だし)	こまつな たまねぎ ねぎ しょうが ほうれん草 人参 切干大根 みかん	722 27.6	○	○	○
3 木 麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	米 麦 でんぷん 油 砂糖 小麦粉	油揚げ 豆腐 かまぼこ わかめ 鶏肉 もも 鶏卵 (いりこだし)	しょうが たまねぎ ねぎ ピーマン えのきたけ 切干大根 人参 しいたけ	917 35.4	○	○	○
4 金 ミートソーススパゲティ 牛乳 じゃこサラダ カップパン	バター ごま 砂糖 ごま油 スパゲティ ホームケーキミックス	チーズ 鶏卵 牛肉 豚肉 ウインナー	人参 たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり コーン	848 31.6	○	○	○

7 月	ピザトースト 牛乳 かぼちゃポタージュ ビーンズサラダ	食パン 砂糖 じゃがいも バター 油	ベーコン チーズ 生クリーム ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ ピーマン かぼちゃ パセリ 大根 人参 マッシュルーム	861 29.2	○	○	○
8 火	麦ごはん 牛乳 魚のコンキのソース けんちん汁 切干大根の卵とじ	米 麦 油 砂糖 こんにやく さといも	ホキ 豆腐 鶏肉 鶏卵 かつお節 (いりこだし)	にんにく しょうが ねぎ しめじ えのきたけ 人参 大根 ごぼう 切干大根 こまつな	786 33.8	○	○	○
9 水	麦ごはん 牛乳 たくあんサラダ きのこのみそ汁 回鍋肉	米 麦 油 砂糖 ごま油	豆腐 油揚げ 厚揚げ 豚肉 (いりこだし)	たくあん漬 きゅうり 大根 人参 しめじ キャベツ えのきたけ ねぎ ピーマン しょうが	739 28.6	○	○	○
10 木	かき揚げ丼 牛乳 すまし汁 えのきの和え物 みかん	米 麦 油 ごま 小麦粉	竹輪 豆腐 鶏卵 かまぼこ わかめ ベーコン (かつお昆布だし)	たまねぎ エリンギ 人参 ピーマン ねぎ キャベツ えのきたけ みかん	788 23.7	○	×	○
11 金	ミルクパン 牛乳 春巻 ナムル 卵スープ ミルクゼリー	ミルクパン 砂糖 春巻きの皮 油 はるさめ ごま油 小麦粉 でんぷん	豚肉 鶏卵 ベーコン	しいたけ にら もやし たけのこ しょうが 人参 キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ みかん	813 28.0	○	×	○
14 月	米粉パン 牛乳 鶏肉のポテト焼き 野菜スープ パナナ ブロッコリーのごま和え	米粉パン 砂糖 じゃがいも パン粉 ごま	ベーコン チーズ 鶏肉	たまねぎ エリンギ 人参 もやし キャベツ パセリ ブロッコリー カリフラワー パナナ	813 32.4	○	○	○
15 火	麦ごはん 牛乳 魚のピリ辛ねぎソース 五色あえ りんごゼリー じゃがいものみそ汁	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	ホキ わかめ (いりこだし)	ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草 人参 コーン たまねぎ えのきたけ りんご	770 27.8	○	○	○
16 水	カレーピラフ た 牛乳 Wポテトサラダ オニオンスープ いりこのナッツ和え	米 麦 バター 油 砂糖 じゃがいも さつまいも カシューナッツ	ハム チーズ 鶏肉 大豆 いりこ	人参 たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ パセリ エリンギ	780 27.4	○	○	○

ふるさとくまさんデー 「阿蘇地区」 ☆郷土料理「だご汁」☆ ☆特産物「高菜」☆

17 木	高菜ごはん 牛乳 揚げだし豆腐の肉みそ かぶの酢の物 だご汁	米 麦 ごま 油 でんぷん 砂糖 白玉粉 小麦粉	かつお節 豆腐 ちりめん 豚肉 鶏肉 油揚げ (いりこだし)	高菜漬 たまねぎ 人参 大根 にら かぶ きゅうり ごぼう ごぼう ねぎ	867 32.2	○	○	○
18 金	食パン 牛乳 ポテトチャウダー キャベツのサラダ 白身魚のフライ	食パン 砂糖 じゃがいも バター 油	ベーコン 鶏肉 チーズ 白いんげん豆 ホキ	人参 たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	739 32.7	○	○	○

12月21日(月)は冬至! ☆冬至メニュー☆ かぼちゃを食べて、ゆずのお風呂にはいりましょう!

21 月	麦ごはん 牛乳 さんまゆず味噌煮 かぼちゃサラダ 白玉汁 手作り昆布の佃煮	米 麦 マカロニ 油 じゃがいも 白玉粉 砂糖	さんま ハム 豆腐 枝豆 竹輪 かつお節 昆布 (かつお昆布だし)	かぼちゃ たまねぎ 大根 人参 こまつな しめじ	882 32.1	○	○	○
22 火	カレーうどん 牛乳 ほうれん草のサラダ 黒糖蒸しパン ヨーグルトゼリー	うどん麺 油 黒砂糖 砂糖 アーモンド ホームケーキミックス	かつお節 チーズ 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 しょうが キャベツ	804 25.2	○	○	○
23 水	麦ごはん 牛乳 ピビンパ丼 わかめスープ ココアビーンズ	米 麦 砂糖 ごま油 油 ごま 砂糖 アーモンド	鶏卵 牛肉 大豆 かまぼこ 豆腐 (かつお昆布だし)	しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく にら もやし きくらげ わかめ 人参	843 34.0	○	○	○

☆クリスマスメニュー☆ 今学期最後の給食です! 楽しく食べて下さいね!

24 木	ケチャップライス 牛乳 鶏の唐揚げ カリフラワーのピクルス 野菜スープ ケーキ	米 バター 油 でんぷん 砂糖 小麦粉 ホームケーキミックス	ハム 鶏卵 鶏肉	人参 たまねぎ もやし ピーマン にんにく きゅうり キャベツ カリフラワー えのきたけ	980 33.4	○	○	○
---------	--	---	----------------	---	-------------	---	---	---

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。