



# 12月 給食だより

令和6年 12月  
高岡市学校給食  
石瀬共同調理場

今年も残すところ、あとひと月になりました。気温が低くなり、空気が乾燥しているため、インフルエンザ等の感染症が流行しやすい時期です。手洗いの徹底とともに、食事や睡眠を十分にとって体調を整え、元気に新年を迎えましょう。

## 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、こまめに手洗いをしましょう。

せっけんをつけ、  
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は  
念入りに。

しっかりと洗い流し、清潔な  
タオルなどでふき取りま  
しょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

## 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（細菌やウイルス等から体を守るしくみ）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。また、血液循環を高める生姜や唐辛子などを取り入れるのも良いでしょう。

※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。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、芋類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

## 冬至 (12月21日)

12月21日は冬至です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含んでおり、風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



	主食	献立名	牛乳	使用している食品						エネルギーたんぱく質脂質
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
2月	コッパン▲	きなこ豆 ドレッシングサラダ■ ミネストローネ	大豆 ○きな粉 ベーコン	牛乳▲ ひじき	人参 ブロッコリー トマト	きゃべつ 玉ねぎ	コッパン▲ でん粉 グラニュー糖 砂糖 じゃが芋 シェルマカロニ	油 白ごま■	950 kcal 37.2 g 36.3 g	
3火	ごはん	ふくらぎのみりん焼き■ きゃべつ納豆あえ 白菜のみそ汁	ふくらぎ ○納豆 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	ほうれん草 人参	生姜 きゃべつ 白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	白ごま■	806 kcal 35.0 g 26.7 g	
4水	食パン▲	チーズエッグ▲● フルーツあえ ワンタンスープ	卵● ○豚肉	牛乳▲ チーズ▲	人参	コーン りんご パイン みかん もも パナナ 玉ねぎ 白菜	食パン▲ ワンタン		862 kcal 30.6 g 29.9 g	
5木	ごはん	豚肉のジャンロー コーンあえ みそけんちん汁	豚肉 ○鶏肉 絹豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ きゃべつ コーン	ごはん 砂糖 じゃが芋		807 kcal 34.8 g 18.3 g	
6金	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ■ かぶの甘酢あえ 根菜汁	揚げ出し豆腐 ○みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参	かぶ 胡瓜 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 白ごま■	744 kcal 24.2 g 19.8 g	
9月	食パン▲	高岡元氣コロッケ▲ 生姜あえ 坦々春雨スープ■	高岡元氣コロッケ▲ ○豚肉 みそ	牛乳▲	人参	きゃべつ もやし 生姜 玉ねぎ 白菜	食パン▲ 春雨	油 ごま油■ 白ねりごま■	831 kcal 25.8 g 32.6 g	
10火	ごはん	塩さば 即席漬け じゃがいものみそ汁	さば ○みそ	牛乳▲ 刻み昆布 煮干し	人参	きゃべつ 玉ねぎ	ごはん じゃが芋		807 kcal 33.4 g 20.9 g	
11水	米粉入りパン▲	豆腐ハンバーグ きゃべつとコーンのサラダ 大根ポタージュ▲	豆腐ハンバーグ ○ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	人参	きゃべつ コーン 大根 玉ねぎ	米粉入りパン▲ 砂糖 じゃが芋 上新粉	油 マーガリン▲	919 kcal 35.0 g 27.3 g	
12木	麦ごはん	荒挽ぎウィンナー(2) 白菜とりんごのサラダ 冬野菜のカレーライス▲	荒挽ぎウィンナー ○豚肉	牛乳▲	人参	白菜 りんご 玉ねぎ かぶ	麦ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ▲	824 kcal 23.2 g 27.6 g	
13金	ごはん	赤魚のたれがけ しそ和え わかめのみそ汁	赤魚 ○油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	人参 しそ粉	生姜 きゃべつ もやし 大根 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	757 kcal 29.5 g 21.7 g	
16月	1/2コッパン▲	えびシューマイ(2)●◆ ポパイサラダ● ソフト麺のミートソースかけ	えびシューマイ●◆ ○豚肉 大豆	牛乳▲	ほうれん草 人参 トマト	コーン 生姜 玉ねぎ	1/2コッパン▲ じゃが芋 ソフト麺 でん粉 砂糖	マヨネーズ● 油	939 kcal 34.9 g 26.8 g	
17火	ごはん	高岡野菜の肉みそ丼■ 焼きポテト わかめのすまし汁	豚肉 ○赤みそ 絹豆腐	牛乳▲ わかめ 花かつお だし昆布	人参	生姜 ねぎ 生椎茸 玉ねぎ 大根	ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま油■	796 kcal 27.2 g 20.5 g	
18水	クリスマスライス▲	ガーリックチキン ポイル野菜 卵とコーンのスープ● クリスマスデザート	ベーコン ○鶏肉 卵●	牛乳▲	人参 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ コーン	バターごはん▲ じゃが芋 でん粉 クリスマスデザート		858 kcal 32.5 g 27.1 g	
19木	減量ごはん	ししゃものフリッター(2) おひたし ほうとう鍋	ししゃもフリッター ○油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参 かぼちゃ	きゃべつ 大根 玉ねぎ	ごはん ほうとう	油	781 kcal 25.8 g 24.0 g	
									基準	平均
※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。									E: 830 kcal	834 kcal
☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵●●● 乳▲▲ 種類類●■ えび・かに●◆									P: 34.0 g	30.7 g
									F: 23.0 g	25.7 g

## 冬休み中の食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついゴロゴロと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また適度な運動を心がけ、健康的な冬休みを過ごしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん、元気に1日をスタートしよう



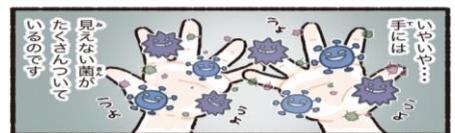
ゆっくりよくかんで、食事をしよう



ふるさとに伝わる食文化を知ろう



みんなで食卓を囲み、だんらんの機会をもちましょう



カゼが流行する季節です。てあら手洗い、うがいを忘れずに。