

# 給食だより

## 12月

港区立赤坂中学校

気温が下がり、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節となりました。感染症の予防には手洗い・うがいが有効です。給食前の手洗いは、石けんを付けてしっかりとできていますか？もう一度、確認しましょう。

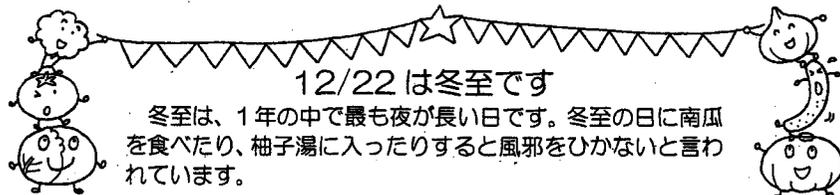
### 今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

- 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

発熱・寒気	鼻水・鼻つまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたたく消費されます。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。	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。	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。	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。



12/22は冬至です

冬至は、1年の中で最も夜が長い日です。冬至の日に南瓜を食べたり、柚子湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。

## 12月の献立紹介

### 13日(木)郷土料理「北海道」

「鮭のちゃんちゃん焼き」と「じゃがもちスープ」を出します。

### 22日(土)冬至献立

「冬至の運盛り」といって、冬至の日に「ん」のつく食材を食べて縁起をかつく習わしがあります。この日の給食にも「ん」のつく食材がいくつか登場します。

### ★リクエスト給食★

- 6日(木)2-A「チョコバナナ」
- 10日(月)3-A「揚げパンのセレクト」
- 14日(金)2-B「ワカメごはん」
- 18日(火)1-A「チョコチップクッキー」
- 20日(木)1・2・3-C「だまご汁」

### お知らせ

#### 12月使用予定の特別栽培農産物

- 4日(火)サンふじりんご、洋梨(ラ・フランス)
  - 7日(金)温州みかん
  - 11日(火)早香(温州みかんとポンカンの交配種)
  - 14日(金)サンふじ
- ※果物の生育や収穫状況により、使用する果物が変更となる場合があります。

- 2学期の給食は12/22(土)で終了です。
- 3学期の給食は1/9(水)から開始します。

# 12月 月間献立表

平成30年度 給食回数15回 港区立赤坂中学校



日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人分 たんぱく質 脂質	
4 火	○	スタミナ丼	豚肉	精白米、米粒麦、三温糖、米サラダ油、でん粉、コチュジャン、白煎りゴマ、ゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱、人参、モヤシ、りんご、ニラ	オイスターソース、紹興酒、本みりん、天塩、醤油	747kcal 25.3g 18.6g	
		わかめスープ	ワカメ		大根、生姜、小松菜	鶏ガラ、天塩、醤油		
		洋梨ゼリー	粉寒天	上白糖	洋なし、りんご	ラム酒、白ワイン		
5 水	○	ごはん		精白米			750kcal 31.3g 17.2g	
		メダイの葱ソース	メダイ	三温糖、でん粉	生姜、長葱	酒、醤油、酢		
		揚げ揚げとじゃが 芋の炒め煮	サツマ揚げ	サラダ油、ジャガ芋、三温糖	ゴボウ、人参	酒、醤油、本みりん		
6 木	○	沢煮肉	豚肉、だし昆布、削り節	でん粉	大根、人参、エノキ茸、長葱	天塩、醤油、本みりん	866kcal 31.2g 29.5g	
		ミートボールクリーム スパゲティ	豚肉、高野豆腐、調理用牛乳、豆乳	三温糖、米サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲティ	玉葱、生姜、人参、セロリー	天塩、醤油、醤油、ナツメグ、鶏ガラ、バター		
		角切りポテトスープ		ジャガ芋	人参、エノキ茸、生姜、青ピーマン	鶏ガラ、天塩、バター、醤油		
7 金	○	ごはん		精白米			742kcal 26.6g 20.2g	
		卵の袋煮	卵、油揚げ	三温糖		だし汁、天塩、醤油		
		もやしのお浸し			モヤシ、人参	醤油、本みりん		
		さんまのすり身団子汁	さんますり身、味噌、削り節、だし昆布	三温糖、小麦粉、乾燥パン粉	人参、干椎茸、大根、生姜、長葱、大根葉	天塩、醤油、醤油		
		温州ミカン			温州ミカン			
10 月	○	揚げパンのセレクト （揚げ、きな粉、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ） ソーダ、リクエスト	きな粉	ジャパニーズ、米サラダ油、上白糖、グラニュー糖		揚げ、揚げ、紙ナフキン	858kcal 30.3g 38.4g	
		キャベツのサラダ		サラダ油	人参、キャベツ、ホールコーン、玉葱	酢、天塩、醤油		
		ポークビーンズ	豚肉、ベーコン、大豆	サラダ油、ジャガ芋、トマトピューレ、ケチャップ	セロリー、人参、玉葱、生姜	赤ワイン、鶏ガラ、天塩、醤油、バター、ウスターソース		
11 火	○	韓国風散らし寿司	だし昆布、鶏こま肉、卵、蒲鉾	精白米、米粒麦、上白糖、コチュジャン、ゴマ油、米サラダ油、三温糖	生姜、ニンニク、人参、たくあん、キムチ、小松菜	酢、天塩、醤油、本みりん、酒、だし汁、薄口醤油	807kcal 30.8g 27.0g	
		白菜ピリ辛スープ	ワカメ、だし昆布	ゴマ油、コチュジャン	生姜、ニンニク、白菜、エノキ茸	鶏ガラ、天塩、醤油、醤油		
		早香（みかん）			早香			
12 水	○	かき揚げ丼	イカ、焼き竹輪、卵、削り節	精白米、米サラダ油、小麦粉、でん粉、三温糖	人参、玉葱	天塩、本みりん、酒、醤油	901kcal 34.3g 22.9g	
		野菜の煮浸し	削り節、油揚げ	三温糖	人参、モヤシ、小松菜	醤油		
		葱とわかめのすまし汁	だし昆布、削り節、ワカメ		長葱	天塩、醤油		
13 木	○	ごはん		精白米			735kcal 32.1g 14.3g	
		サケのちゃんちゃん焼き	サケ、味噌	米サラダ油、三温糖、バター	人参、玉葱、シメジ、キャベツ	天塩、醤油、酒、本みりん		
		じゃがもちスープ	鶏挽き肉、豆腐	ジャガ芋、でん粉	生姜、人参、大根、白菜	鶏ガラ、酒、醤油、天塩		
		キウイフルーツ			キウイフルーツ			

\*※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。



14 金	○	ワカメごはん 2-8 リクエスト		炊き込みワカメ	精白米、白煎りゴマ		851kcal 33.7g 26.5g	
		ぎせい豆腐		鶏挽き肉、豆腐、卵	サラダ油、三温糖、でん粉	人参、干椎茸、生姜		天塩、醤油、本みりん
		豚汁		豚肉、油揚げ、削り節、だし昆布、味噌	コンニャク、ジャガ芋	大根、人参、ゴボウ		
		サンふじりんご			りんご			
17 月	○	大根めし		だし昆布、削り節、油揚げ	精白米、三温糖	大根	酒、醤油、本みりん、天塩	795kcal 29.1g 26.7g
		揚げ出し豆腐野菜あんかけ		豆腐、豚肉	米サラダ油、小麦粉、米粉、三温糖、でん粉	モヤシ、白菜、人参、エノキ茸、小松菜	本みりん、天塩、醤油、だし汁	
		けんちん汁		削り節、豆腐、だし昆布	聖子、ゴマ油、つきコンニャク	大根、人参、ゴボウ	酒、醤油、天塩、薄口醤油	
18 火	○	じゃこピラフ		ベーコン、卵、チリメンジャコ	精白米、玄米、バター、米サラダ油、上白糖	人参	水、天塩、醤油、醤油	901kcal 28.7g 36.2g
		ミネストローネ		ウイナー、白インゲン豆	米サラダ油、トマトピューレ	ニンニク、玉葱、人参、セロリー、キャベツ、生姜、ホールトマト、トマトジュース	鶏ガラ、天塩、醤油、バター、オレガノ、オールスパイス	
		チョコチップクッキー 2-8 リクエスト		卵	薄力粉、バター、三温糖、グラニュー糖、チョコチップ		ベーキングパウダー、天塩、ココアパウダー、バニラエッセンス	
19 水	○	ポークカレーライス		豚肉、豚骨	精白米、米粒麦、米サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、生姜、玉葱、人参、セロリー、ホールトマト	赤ワイン、カレー粉、鶏ガラ、天塩、醤油、オールスパイス、バター、ウスターソース	891kcal 28.0g 28.4g
		ヒジキの和風サラダ		ひじき、ツナ	三温糖、ごま油、白煎りゴマ	キャベツ、人参	醤油、酢、米酢、天塩	
		小松菜と豆腐のスープ		豆腐		シメジ、干椎茸、生姜、小松菜	鶏ガラ、天塩、醤油、薄口醤油	
20 木	○	ゆかりごはん			精白米、白煎りゴマ	ゆかり	803kcal 33.2g 23.0g	
		肉豆腐		豚肉、豆腐	三温糖	白菜、人参、玉葱、小松菜		醤油、本みりん、だし汁、酒、天塩
21 金	○	たまご汁 2-8 リクエスト		鶏もも肉	精白米、米サラダ油、しらたき	人参、大根、長葱、舞茸、生姜	酒、天塩、薄口醤油、醤油、鶏ガラ	950kcal 27.9g 35.7g
		チキンライス ホワイトソースぞえ		鶏もも肉、ベーコン、調理用牛乳	精白米、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、バター、米サラダ油、小麦粉	玉葱、生姜、マッシュルーム	天塩、醤油、白ワイン、鶏ガラ、バター	
		サラダ			米サラダ油	ブロッコリー、キュウリ、赤ピーマン、玉葱、キャベツ	酢、天塩、醤油	
		スイートポテトツリー		調理用牛乳、生クリーム、卵	サツマ芋、バター、上白糖、アラザン、ワッフル			
22 土	○	ほうとううどん		鶏もも肉、油揚げ、煮干、厚削り節、味噌	米サラダ油、コンニャク、うどん	ゴボウ、人参、大根、南瓜、長葱	酒、醤油	757kcal 29.2g 20.5g
		野菜の柚子風味ぞえ			三温糖	小松菜、モヤシ、人参、柚子	天塩、醤油、酢	
		冬至ぜんざい		豆腐、アズキ	白玉粉、三温糖	カボチャ	天塩	

## 知っていますか？ 食文化

日本の古くからある行事と食べ物について紹介します。みなさんも調べてみましょう。

### 冬至かぼちゃ

冬至とは、1年の中で一番夜が長い日です。昔の人は、真夏の太陽をあげて買ったかぼちゃを大鍋に保存していました。そして、冬至の日にはそのかぼちゃを食べると病気にならないと考え、食べるようになったといわれています。

### 年越しそば

大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。

### おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたい「たい」、やる気「いんぱん」、福が当たるまで生きられるようにという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。

