12月給食だより（中学校）

日付	曜日		主な材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	金	ご飯 すき焼き風煮 いんげんのバター醤油炒め もやしの和え物 すまし汁 牛乳	こめ・糸こんにゃく・砂糖 バター	牛肉・豆腐・ウインナー わかめ・牛乳	白菜・人参・いんげん・コーン もやし・玉ねぎ	691	32.0	19.0
2	土							
4	月	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚揚げの煮物 オレンジ 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	豚肉・厚揚げ・豆腐・わかめ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参 しょうが・オレンジ・たけのこ	674	31.3	20.4
5	火	ご飯 チキン竜田揚げ マカロニサラダ ふりかけ 大根の味噌汁 牛乳	こめ・揚油・マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ちくわたつたあげ・みそ・牛乳	胡瓜・人参・大根・玉ねぎ 白菜	724	27.0	21.0
6	水	ロールパン ポトフ 厚切りハムカツ ごぼうサラダ 牛乳	ロールパン・じゃが芋・揚油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖	鶏肉・ハムカツ・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・ごぼう 胡瓜・コーン	817	31.1	34.3
7	木							
8	金							
9	土							
11	月							
12	火							
13	水							
14	木							
15	金							
16	土							

日付	曜日		主な材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
18	月							
19	火							
20	水							
21	木	終業式						
22	金							

12月8日（金）成道会（じょうどうえ）

「成道会」とは、お釈迦様がお悟りを開かれたことをお祝いする日です。
修行で疲れたお釈迦様が、スジャータという少女から
「乳粥」の施しを受け体力を回復されたと言われています。
また大根焚きは、お釈迦様が悪魔の誘惑に負けず、大根の切り口に梵字を書いて
お供えをしたことが始まりとされています。

冬の旬野菜を知ろう！

気温が低く空気も乾燥しているこの時期は、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなります。
旬の冬野菜は、風邪などの感染症から身を守る栄養素が多く含まれています。（下図参照）
感染症予防のために、手洗い、うがいに加え、冬野菜を積極的に食べ、毎日元気に過ごしましょう。

≪β －カロテン≫
皮膚やのどの粘膜を丈夫にする

≪ビタミンC≫
細胞や体内の組織にダメージを与える
活性酸素を抑え、免疫力を高める

≪冬野菜の一例≫

・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。
・献立の一部を変更することもあります。
・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。