

# 12月給食だよ!



令和3年11月30日 渋谷区立原宿外苑中学

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。また、冬は空気が乾燥し、低体温のため感染力の強いインフルエンザウイルスが猛威をふるいます。日頃から、風邪に負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り越えましょう。

## 風邪を予防する生活のポイント



風邪を予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気を付けましょう。まずは、バランスよく、好き嫌いをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

## いろいろな冬野菜を食べよう

冬野菜には、大根や、ほうれんそう、白菜、れんこん、ねぎなどがあります。風邪がはやるこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べて風邪を予防しましょう。鍋料理に使うとたくさんとることができて体も温まります。



## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至をすぎると次第に日は長くなります。冬至にまつわる食べ物には、かぼちゃやゆずがあります。ビタミンが豊富なかぼちゃは煮物などで食べ、ゆずは、風呂に入れてゆず湯にします。今年の冬至は12月22日です。給食では、かぼちゃのコロッケ・大根と柚子のお浸しが出ます。



## なぜ年越しそばを食べるの?

大みそかに年越しそばを食べる由来はいろいろな説がありますが、一説には、そばの細く長い形が長寿につながると考えられているため、長生きを願って食べるようになったといわれています。また、年越しそばに使われる具は、縁起の良い物が選ばれていることが多いです。『えび』は昔から長寿の象徴として親しまれています。腰が曲がっていることから、長寿を連想するからです。『ねぎ』には、労をねぎらうという意味がこもっています。『油揚げ』は商売繁盛・豊作などのご利益のある神様・お稲荷さんの好物ということもあり、金運・仕事運の上昇を願って食べられています。昔の人は一杯のそばを食べるのにも、いろいろな願いを込めていたのですね。



## 12月のワンダフル給食

12月9日(木)・胚芽パン・アッシュパルマンティエ・ミネストローネ  
12月17日(金)・ごはん・揚げ魚の麻婆茄子あんかけ・白菜スープ  
となります。楽しみにしててください。





# 献立表

2021年

渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1水	ご飯	ジョア	ミートローフ フレンチサラダ マカロニスープ	豚肉、牛乳、鶏肉、ジョア	米、生パン粉（乳化剤なし）、マカロニ	玉葱、にんじん、ホールコーン缶、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、セロリ、パセリ	868 kcal 27.7 g 21.9 g
2木	鮭ご飯	○	カリカリ油揚げ入りお浸し 豚汁	甘塩さけ、もみのり、油揚げ、豚肉、豆腐、牛乳	米、ごま、じゃがいも、こんにゃく	小松菜、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	793 kcal 32.7 g 22.0 g
3金	かき揚げ丼	○	即席漬け 味噌汁	えび、いか、たまご、豆腐、生わかめ、牛乳	米、小麦粉	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、えのきたけ、小松菜	844 kcal 26.3 g 22.8 g
6月	ご飯	○	大根と厚揚げのピリ辛炒め むらくも汁	豚肉、生揚げ、鶏肉、たまご、牛乳	米	だいこん、にんじん、さやいんげん、はくさい、ねぎ、小松菜	834 kcal 32.7 g 27.3 g
7火	海老チャーハン	○	春雨のごま酢和え きのこスープ みかん	鶏肉、こま、えび、たまご、牛乳	米、緑豆はるさめ、ごま、サラダ油	しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、えのきたけ、まいたけ、チンゲンツァイ、みかん	750 kcal 28.2 g 21.6 g
8水	ご飯	○	鯖の味噌煮 土佐和え 大根の味噌汁	さば、かつお厚削り、油揚げ、牛乳	米	しょうが、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ	769 kcal 31.8 g 21.7 g
9木	〈ワンダフル給食〉 胚芽パン	○	アッシュパルマンティエ ミネストローネ	牛肉、豚肉、牛乳、チーズ、ベーコン（卵白成分なし）	油、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、胚芽パン	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、ダイストマト、かぶ、パセリ	822 kcal 34.6 g 39.6 g
10金	ご飯	○	酢鶏 きくらげスープ	鶏肉、えび、牛乳	米、じゃがいも	しょうが、玉葱、たけのこ、椎茸、にんじん、ピーマン、きくらげ、だいこん、こまつな、もやし	792 kcal 28.3 g 20.3 g
13月	中華丼	○	わかめスープ りんご	豚肉、いか、えび、わかめ、豆腐、牛乳	米	にんにく、しょうが、椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ、チンゲンツァイ、小松菜、りんご	781 kcal 30.8 g 18.1 g
14火	ご飯	○	ぎせい豆腐 お浸し 根菜ごま汁	鶏肉、豆腐、たまご、もみのり、油揚げ、牛乳	米、ごま	ねぎ、小松菜、にんじん、キャベツ、えのきたけ、だいこん、ごぼう、れんこん	802 kcal 33.3 g 24.1 g
15水	セサミトースト	○	チリコンカン 糸寒天サラダ	大豆、ひよこまめ、豚肉、糸寒天、牛乳	食パン、はちみつ、ごま、じゃがいも	玉葱、にんじん、にんにく、ダイストマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン	792 kcal 28.3 g 35.1 g
16木	ご飯	○	筑前煮 ちくわとキャベツの和え物	鶏肉、ちくわ、牛乳	米、さといも、こんにゃく、油	キャベツ、にんじん、椎茸、ごぼう、大根、きゅうり、れんこん	744 kcal 26.0 g 17.8 g
17金	〈ワンダフル給食〉 ご飯	○	揚げ魚の麻婆茄子あんかけ 白菜スープ	むきがれい、豚肉、鶏肉、牛乳	米	なす、にんにく、ねぎ、玉葱、えのきたけ、にんじん、はくさい、こまつな	936 kcal 37.9 g 35.6 g
20月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き けんちん汁	豚肉、鶏肉、油揚げ、豆腐、牛乳	米、こんにゃく	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	855 kcal 33.9 g 29.0 g
21火	五目チャーハン	○	ナムル 豆腐スープ	鶏むね肉、たまご、豆腐、わかめ、牛乳	米	しょうが、ねぎ、にんじん、椎茸、もやし、こまつな、小松菜	728 kcal 29.6 g 19.9 g
22水	ご飯	○	かぼちゃコロケ 大根と柚子のお浸し みぞれ汁	豚肉、おおか、塩昆布、鶏肉、かつお厚削り、牛乳	米、小麦粉、生パン粉（乳化剤なし）、じゃがいも、こんにゃく	かぼちゃ、玉葱、だいこん、ゆず、にんじん、ねぎ	895 kcal 27.5 g 23.8 g
23木	ハヤシライス	○	コールスローサラダ みかん	豚肉、牛乳	米、麦、薄力粉、サラダ油	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、だいこん、みかん	867 kcal 24.6 g 26.9 g
24金	スパゲッティ海の 幸ソース	○	キャベツときゅうりのサラダ オニオンスープ クリスマスケーキ	えび、いか、ベーコン（卵白成分なし）、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、薄力粉、砂糖、ケーキ	セロリ、玉葱、にんじん、ダイストマト、キャベツ、きゅうり、こまつな	824 kcal 35.5 g 27.7 g



※献立は都合により変更になる場合があります