

12月給食だよ!



令和4年11月30日
渋谷区立原宿外苑中学校

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング

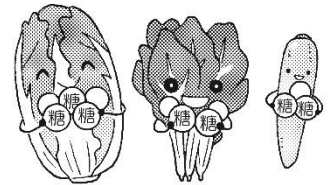


手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。



冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。



12月のワンダフル給食

12月16日(金)・チキンクリームとポパイライス ・れんこんサラダとなります。楽しみにしてください。



12月 献立表

2022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木	和風スパゲティ	○	コーンサラダ フルーツ白玉	ベーコン(卵白成分なし)、鶏肉、のり、牛乳	スパゲッティ、白玉	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、ピーマン、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン	835 kcal 30.3 g 25.7 g
2金	菜飯ふりかけご飯	○	筑前煮 白菜の味噌汁	かつお厚削り、もみのり、鶏肉、油揚げ、牛乳	米、ごま、こんにゃく、さといも	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、はくさい、えのきたけ、小松菜	751 kcal 27.9 g 21.0 g
5月	五目チャーハン	○	糸寒天のごま酢和え 青梗菜スープ	鶏肉、たまご、糸寒天、生わかめ、鶏肉、豆腐、牛乳	米、ごま	しょうが、ねぎ、にんじん、椎茸、もやし、きゅうり、ホールコーン、青梗菜	732 kcal 30.5 g 23.4 g
6火	ご飯	○	シュウマイ オイスターソース炒め チゲスープ	豚肉、豆腐、牛乳	米、しゅうまいの皮、ごま	玉葱、椎茸、しょうが、エリンギ、キャベツ、にんじん、テンゲンツァイ、キムチ、もやし、ねぎ、えのきたけ、にら	751 kcal 28.0 g 23.5 g
7水	発芽玄米ご飯	○	魚と野菜の揚げ煮 のっぺい汁	すけとうだら、鶏肉、油揚げ、牛乳	米、発芽玄米、じゃがいも、さといも	にんにく、にんじん、玉葱、ピーマン、だいこん、ねぎ、こまつな	763 kcal 30.0 g 18.9 g
8木	ガーリックフランス	○	チリコンカン フレンチサラダ	大豆、ひよこまめ、豚肉、牛乳	ソフトフランスパン、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、ダイストマト、キャベツ、きゅうり	842 kcal 35.9 g 34.0 g
9金	豚キムチ丼	○	パンサンスー みかん	豚肉、鶏肉、牛乳	米、もち麦、ごま	にんにく、しょうが、ピーマン、ねぎ、はくさいキムチ、もやし、にら、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん	824 kcal 34.7 g 24.7 g
12月	ひじきご飯	○	白菜のおかか和え 豚汁	鶏肉、ひじき、かつお厚削り、豚肉、油揚げ、豆腐、牛乳	米、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、はくさい、きゅうり、だいこん、ねぎ	710 kcal 26.4 g 20.5 g
13火	酢豚丼	○	中華風野菜スープ りんご	豚肉、鶏肉、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、もやし、ねぎ、にら、りんご	800 kcal 28.3 g 24.5 g
14水	ご飯	○	鶏肉とこんにゃくの味噌煮 むらこ汁	鶏肉、たまご、牛乳	米、こんにゃく	しょうが、ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん、椎茸、ねぎ、さやいんげん、はくさい、小松菜	763 kcal 31.1 g 23.4 g
15木	のっぺいうどん	○	野菜のピリ辛漬け 黒糖蒸しパン	鶏肉、油揚げ、牛乳	うどん、さといも、こんにゃく、黒砂糖、小麦粉、さつまいも	にんじん、だいこん、ねぎ、にら、小松菜、キャベツ、もやし	775 kcal 28.3 g 21.5 g
16金	〈ワンダフル給食〉 チキンクリームと ポパイライス	○ ミルク	れんこんサラダ 	牛乳、生クリーム、鶏肉、乳飲料(ミルクヨーヒー)	米、バター、小麦粉	ほうれんそう、玉葱、にんじん、まいたけ、しいたけ、マッシュルーム、れんこん、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり	843 kcal 28.7 g 31.5 g
19月	ビビンバ丼	○	わかめスープ みかん	豚肉、鶏肉、わかめ、豆腐、牛乳	米、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、もやし、しょうが、小松菜、みかん	732 kcal 29.2 g 22.8 g
20火	ご飯	○	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 沢煮碗	さけ、油揚げ、鶏肉、牛乳	米	切り干しだいこん、椎茸、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、はくさい、しめじ、小松菜	773 kcal 37.3 g 22.4 g
21水	カレーライス	○	わかめサラダ オレンジゼリー	鶏肉、わかめ、寒天、牛乳	米、粒麦、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース	890 kcal 22.9 g 27.2 g
22木	ご飯	○	かぼちゃコロッケ 白菜ゆず風味 だいこんの味噌汁	豚肉、ちりめんじゃこ、油揚げ、牛乳	米、小麦粉、生パン粉(乳化剤なし)、乾燥パン粉(乳化剤なし)	かぼちゃ、玉葱、はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず、だいこん、ねぎ	839 kcal 26.9 g 25.9 g
23金	フジッリきのこベー コンクリームソース	○	サウピカンサラダ フルーツポンチ	牛乳、生クリーム、鶏肉、ベーコン(卵白成分なし)、チーズ	オリーブ油、小麦粉、じゃがいも	まいたけ、しめじ、しいたけ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ	871 kcal 27.5 g 42.1 g

※献立は都合により変更になる場合があります