

給食だより

令和4年12月
長岡第十小学校

かぜを予防しよう！

風邪はウイルスや細菌が鼻やのどに入って炎症をおこす様々な症状のことを言います。寒くなってくると乾燥しやすく、免疫力が落ち、風邪が流行しやすくなります。また、今年はインフルエンザも流行ってきているそうです。家族みんなで風邪予防を行いましょう。



今年はかぜをひきま宣言！ 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 人ごみを避ける
- 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



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。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。

鼻水・鼻づまり



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。

せき・のどの痛み



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。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため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。

寒くてもしっかり手洗い



手はいろんなものを触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石鹸を使ってしっかり手を洗うことが大切です。寒くなってくると寒さや乾燥で手洗いがおろそかになってしまいがちです。特に意識して洗いましょう。

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

ふゆやさいのクリームに

ご家庭でつくってみませんか？

冬に旬を迎える野菜をたくさん使ったあたたかいシチューです。

○材料（4人分）

- とりもも肉 80g
- じゃがいも 80g
- たまねぎ 200g
- にんじん 80g
- かぶ 160g
- コーン 40g
- パセリ 少々
- チキンスープ 200ml
- 塩こしょう 少々
- 油 少々
- 【ルウ】
- バター 8g
- 油 大さじ1/2
- 小麦粉 16g
- 牛乳 120g
- スキムミルク 8g

○作り方


- ① ルウを作ります。鍋にバターと油を入れて火をつけ、小麦粉を焦がさないように炒めていきます。牛乳と水でといたスキムミルクを入れて伸ばしていきます。（焦げやすいので弱火）
- ② 具を作ります。鶏肉は一口大、じゃがいもとかぶは2センチの角切り、たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにします。かぶは下茹でします。
- ③ たまねぎは焦がさないようにじっくり炒めておきます。
- ④ 別の鍋に油を熱して鶏肉を炒め、にんじんを入れて炒めていき、スープベース、水、③、じゃがいもを加えて煮込みます。
- ⑤ ④に下茹でしたかぶを入れて、塩コショウで味を調えます。
- ⑥ ホワイトルウとコーンを入れて、20分以上煮込み、とろみを出します。
- ⑦ 仕上げにパセリを加えて仕上げます。

令和4年12月 こんだてひょう


日付 曜日	献立名	主な働きと材料名				栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくるものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (きいろ)		
1 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにもも やしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ	きりぼしだいこん こんにやく	にんじん もやし ほうれんそう	こめ・いりごま むぎ・じゃがいも あぶら・ごまあぶら さとう	579 19.5
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ はくさいとツナのサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう ハタハタ ツナ ぶたにく	にんじん レモン ねぎ	きゅうり はくさい だいこん	こめ かたくりこ あぶら・マヨネーズ さとう・さといも	613 21.6
5 (月)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	にんじん たけのこ しいたけ にら	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	こめ・げんまい あぶら・さとう かたくりこ・こむぎこ ごまあぶら	605 21.4
6 (火)	ココアパン ぎゅうにゅう セルフサンド® (ウィンナー) ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご	キャベツ	ほうれんそう コーン	パン あぶら・ごまあぶら かたくりこ さとう	599 24.3
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ だいずのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	しょうが にんにく だいこん	にんじん こんにやく グリーンピース	こめ あぶら ごまあぶら さとう	618 23.7
8 (木)	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう きびなご・ぶたにく とりにく・たまご チーズ	ねぎ たけのこ にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう	こめ・もちこめ あぶら・ごまあぶら こむぎこ・コーンスターチ さとう・さといも	567 24.2
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ・さつまあげ	もやし こんにやく にんじん	さんどまめ こまつな	こめ じゃがいも さとう ごま	595 22.8
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう タイピーエン かしわのこはくあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび・いか とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	しいたけ キャベツ ねぎ	こめ はるさめ あぶら・ごまあぶら かたくりこ	699 28.7
13 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ハム	キャベツ たまねぎ にんじん	かぶ コーン パセリ	こめ じゃがいも あぶら・バター こむぎこ・マヨネーズ	693 24.3
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にぎかな(さば) キャベツのみそしる だいこんとおあげのたいたん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	にんじん しょうが だいこん	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	672 27.2
15 (木)	にくみそどん ぎゅうにゅう はくさいのそぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい	きりぼしだいこん しょうが にんにく はくさい こまつな	こめ あぶら・さとう いりごま かたくりこ	632 25.5
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのゆかりあえ ホキのフライカクテルソースぞえ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ・たまご しらすほし あぶらあげ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	にんじん セロリー だいこん	こめ こむぎこ・パンこ あぶら・さとう じゃがいも	682 25.9
19 (月)	ポークカレー ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ・ハム	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	にんじん セロリー だいこん	こめ・むぎ あぶら・バター こむぎこ・さとう じゃがいも	519 13.8
20 (火)	【クリスマス】 こがたコッペパン ぎゅうにゅう フライドチキン やさしいっぱいスープ カップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ	キャベツ	パン こむぎこ かたくりこ あぶら・さとう	648 29.2
21 (水)	【とうじ】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき れんこんサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ツナ あぶらあげ	ゆず にんじん きゅうり	かぼちゃ たまねぎ	こめ マヨネーズ	638 25.7

～ 12月の主な食材の産地 (資料提供 (財) 京都府学校給食会他) ～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

米 京都 麦 福井
牛乳 京都




さば 京都 はたはた 京都 他
ほき ニュージーランド つばす 京都
ししゃも アイスランド いか 北太平洋
えび インド




じゃがいも 北海道 他
たまねぎ 北海道
にんじん 京都 他
パセリ 長野 他
しょうが 高知
にんにく 青森
にら 高知
セロリ 長野 他


ピーマン 茨城 他
さといも 愛媛 他
たけのこ 京都
れんこん 徳島
きゅうり 京都 滋賀
かぼちゃ 北海道
ごぼう 栃木 他
えのき 長野 他




地元産 (長岡京市産)
キャベツ こまつな
だいこん はくさい
ほうれんそう ねぎ



牛肉 北海道 他 鶏肉 京都
豚肉 北海道 愛知 鶏卵 京都
大豆 北海道 ベーコン 鹿児島 他
ひじき 長崎
わかめ 三陸



学校農園
だいこん ねぎ
はくさい かぶ



学校の農園では、毎週水曜日に地域の農園ボランティアさんが野菜作りをされています。いつもは長十フェスティバルで販売されるのですが、一部を学校給食にとお譲りいただきました。2月ごろまで給食に登場します。お楽しみに！

