

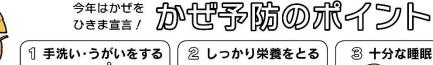


令和4年12月 長岡第十小学校

風邪はウィ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。























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。



かぜをひいた時の食事

せき・のどの痛み

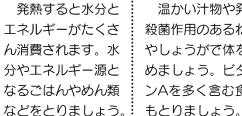


めん類









温かい汁物や発汗、 のどに刺激のある 殺菌作用のあるねぎ ものは避け、のどご やしょうがで体を温 しのよいゼリーやプ リン、アイスクリー めましょう。ビタミ ンAを多く含む食品 ムなどでエネルギー を補給しましょう。

下痢・吐き気





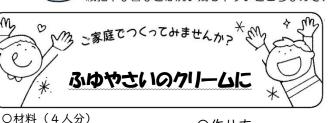
胃腸が弱っている ので消化のよいおか ゆや雑炊、スープな どにしましょう。ま た、味が濃いものは 避けましょう。

寒くてもしっかり手洗り



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、ウィルスなど 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。





8 O a

8 O a

80 g

40 a

少々

少々

8 g

1 6 a

8 g

120g

200 a

160 a

200ml

大さじ 1/2

とりもも肉

じゃがいも

たまねぎ

にんじん

かぶ

コーン

パセリ

チキンスープ

塩こしょう

【ルゥ】

バター

小麦粉

スキムミルク

牛乳

冬に旬を迎える野菜をたくさん使った あったかいシチューです。

〇作り方

- ① ルゥを作ります。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 ホワイトルゥとコーンを入れて、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。

会和4年12日 こんだてひょう

日付	献立名	主な働きと材料名				栄養価
曜日		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	エネルギー
		(あか)		・どり)	(きいろ)	たんぱく質
1	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん	にんじん	こめ・いりごま	579
	1	ぶたにく	こんにゃく	もやし	むぎ・じゃがいも	
(木)	きりぼしだいこんとじゃがいものにもの もやしのナムル	ちくわ わかめ		ほうれんそう	あぶら・ごまあぶら さとう	19.5
		ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	2 k)	
2	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ	ハタハタ	レモン	はくさい	かたくりこ	613
	はくさいとツナのサラダ さつまじる	ッナ	ねぎ	だいこん	あぶら・マヨネーズ	
(金)	はくさいとファのサファーさりましる	ぶたにく	14.0	, , , , , ,	さとう・さといも	21.6
_		ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ・げんまい	
5	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん	ぶたにく	たけのこ	たまねぎ	あぶら・さとう	605
	じゃこのカレーふうみあげ	あおのり	しいたけ	にんにく	かたくりこ・こむぎこ	
(月)	0 (0 + 7 / 4 10 / 7 / 10 / 17 / 17 / 17 / 17 / 17 /	2,05-7,	156	しょうが	ごまあぶら	21.4
		ぎゅうにゅう	キャベツ	ほうれんそう	パン	F.0.0
6	ココアパン ぎゅうにゅう セルフサンド (ウィンナー)	ウィンナー	• • •	コーン	あぶら・ごまあぶら	599
(火)	ちゅうかコーンスープ	たまご			かたくりこ	24.3
(火)	3474 - 27. 7				さとう	24.3
7		ぎゅうにゅう	しょうが	にんじん	こめ	618
,	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんにく	こんにゃく	あぶら	010
(水)	だいこんとぶたにくのにつけ だいずのいそに	だいず	だいこん	グリンピース	ごまあぶら	23.7
(小)		ひじき			さとう	23.1
8	+ 2 & . + +	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ	こめ・もちごめ	567
J	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう	きびなご・ぶたにく	たけのこ	しめじ	あぶら・ごまあぶら	307
(木)	きびなごのチーズあげ こんさいのみそしる	とりにく・たまご	にんじん	ごぼう	こむぎこ・コーンスターチ	24.2
··/		チーズ			さとう・さといも	- ··-
9		ぎゅうにゅう	もやし	さんどまめ	こめ	595
•	ごはん ぎゅうにゅう	とりにく	こんにゃく	こまつな	じゃがいも	0,0
(金)	かんとうに もやしのごまあえ	あつあげ	にんじん		さとう	22.8
(金)		ちくわ・さつまあげ			ごま	22.0
		ぎゅうにゅう	しょうが	しいたけ	こめ	
12	ごはん ぎゅうにゅう タイピーエン	ぶたにく	たまねぎ	キャベツ	はるさめ	699
(月)	かしわのこはくあげ	えび・いか	にんじん	ねぎ	あぶら・ごまあぶら	28.7
(,		とりにく	たけのこ		かたくりこ	
13		ぎゅうにゅう	キャベツ	かぶ	こめ	693
	コッペパン ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	コーン	じゃがいも	075
(火)	ふゆやさいのクリームに コールスローサラダ	スキムミルク	にんじん	パセリ	あぶら・バター	24.3
()		ハム			こむぎこ・マヨネーズ	24.5
14	プロノ ギュンにょう にどかか(ナば)	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ	672
	ごはん ぎゅうにゅう にざかな(さば)	さば	しょうが	たまねぎ	さとう	
(水)	キャベツのみそしる だいこんとおあげのたいたん	あぶらあげ	だいこん			27.2
• •		わかめ	40.45"	まりば ぞいっ /	714	
15		ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ たまねぎ	きりぼしだいこん しょうが	こめ あぶら・さとう	632
	にくみそどん ぎゅうにゅう はくさいのそぼろじる	とりにく	にんじん	にんにく	かいりごま	
(木)		C //C \	キャベツ	はくさい	かたくりこ	25.5
		ぎゅうにゅう	はくさい	こまつな	240	
16	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのゆかりあえ	ホキ・たまご			こむぎこ・パンこ	682
(金)	ホキのフライカクテルソースぞえ こまつなのみそしる	しらすぼし			あぶら・さとう	25.9
(並)	-4-1	あぶらあげ			じゃがいも	25.9
19		ぎゅうにゅう	キャベツ	にんじん	こめ・むぎ	519
•	ポークカレー ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ぶたにく	にんにく	セロリー	あぶら・バター	J.,
(月)		スキムミルク	しょうが	だいこん	こむぎこ・さとう	13.8
	[チーズ・ハム	たまねぎ	de ,	じゃがいも	
20	【クリスマス】 ***	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	パン	648
	こがたコッペパン ぎゅうにゅう フライドチキン ペジャー	とりにく	たまねぎ		こむぎこ	
(火)	やさいいっぱいスープ カップケーキ	ベーコン			かたくりこ	29.2
(///	ヤさいいつはいスーノ カッノソーヤ	たまご			あぶら・さとう	
21	【とうじ】	ぎゅうにゅう	ゆず	かぼちゃ	こめ	638
-1	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき	さわら	にんじん	たまねぎ	マヨネーズ	038
	こはんし さゆうにゆう さわりいゆうめんべき - しゃ 🎏 🧥 -	ツナ	きゅうり		1	
(水)	れんこんサラダ かぼちゃのみそしる	77	さゆりり			25.7

~ | 2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 牛乳 京都 麦 福井

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



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



牛豚大ひわ 肉肉豆じか 北海道 他 北海道 北海道 長崎 三陸



じゃがいも ピーマン 茨城 他 北海道 他 さといも 愛媛 他 たまねぎ 北海道 たけのこ 京都 にんじん 京都 他 長野 他 パセリ れんこん 徳島 しょうが 高知 きゅうり 京都 滋賀 にんにく かぼちゃ 北海道 青森 栃木 他長野 他 にら 高知 ごぼう セロリ 長野 他 えのき



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!

