

12月給食だより

令和7年11月28日
長岡第十小学校

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と、栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

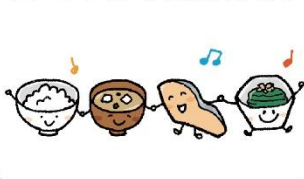


かぜ予防のポイント

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。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

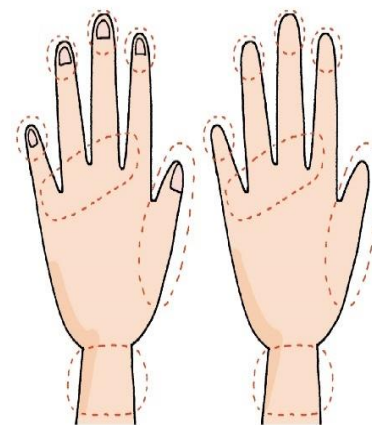
ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



12月22日(月)は冬至です！

今年の「冬至」は12月22日(月)です。「冬至」とは1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃ(なんきん)などの「ん」をつくものを食べたりすると、風邪をひかないといわれています。

22日の給食では、「ん」の2回つく食べ物「いとかんてん」のサラダや「にんじん」が入った汁物を食べます。



～給食のレシピ紹介「フライドチキン」～

<材料(4人分)>

鶏もも肉 50g…4 切
酒…小さじ1
しお…小さじ1/5
こしょう…少々
小麦粉…20g
片栗粉…20g
ガーリックパウダー…小さじ1/2
油(揚げ用)…適量

<作り方>

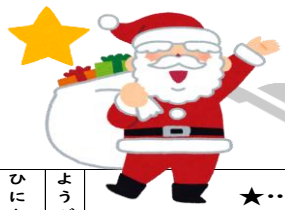
- ① 鶏肉に酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 小麦粉、片栗粉、ガーリックパウダーを混ぜて、粉を作る。
- ③ ①に②をまぶして、油で揚げる。
(170～175℃の油で6分程度)



乙訓の「クリスマス献立」定番の料理です！

お家でもクリスマスに合わせてどうですか？





12月

こんだてひょう



長岡京市立長岡第十小学校

ひ に ち	よ う び	★…新メニュー	カロリー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り ょ う					
				エネルギーのもとになる		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ★すぶた ニラたまスープ 万博献立	640 21.8	こめ こめあぶら じゃがいも	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく たまご	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ にら
2	火	ココアパン ぎゅうにゅう セルフサンド(ツナサラダ) じゃがいもとベーコンのスープ	587 19.4	パン さとう じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	ツナ	キャベツ にんじん	たまねぎ
3	水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとりにくのにつけ さんしょくやさいのナムル	566 18.9	こめ さとう ごま	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく だいこん こんにゃく もやし	しょうが にんじん グリーンピース ほうれんそう
4	木	にくみそどん ぎゅうにゅう すましじる	619 23.4	こめ ごま かたくりこ	こめあぶら さとう	ぶたにく とうふ	みそ	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく えのきだけ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ
5	金	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ みそしる(キャベツ・にんじん)	630 23.2	こめ ごまあぶら こむぎこ	もちごめ さとう こめあぶら	ぶたにく ちくわ チーズ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	たけのこ たまねぎ キャベツ	にんじん しいたけ にんじん
8	月	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに もやしのごまあえ	591 22.4	こめ さとう	じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ひらてん	とりにく ちくわ	こんにゃく だいこん もやし	にんじん キャベツ
9	火	ミルクパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームに もやしのカレーあじ	655 23.2	パン こめあぶら こむぎこ	じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	とりにく	たまねぎ かぶ もやし	にんじん コーン
10	水	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいずのいそに	603 24.3	こめ かたくりこ	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ しいたけ もやし
11	木	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ こまつないため	611 19.3	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	むぎ こめあぶら ごまあぶら ごま	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ツナ	しょうが にんじん ピーマン もやし	たまねぎ しいたけ こまつな
12	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなフライカクテルソースぞえ やさしいため みそしる(はくさい)	733 28.3	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	さわら とうふ みそ	キャベツ もやし はくさい	にんじん にら ねぎ
15	月	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしとわかめのちゅうかサラダ	585 19.0	こめ こめあぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく わかめ	しょうが だいこん にんじん しいたけ もやし コーン	にんにく たまねぎ たけのこ にら
16	火	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 クリスマス献立	689 27.8	パン かたくりこ さとう	こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく たまご	にんじん キャベツ	たまねぎ
17	水	ごはん ぎゅうにゅう にざかな(さば) キャベツのおかかあえ こんさいのみそしる	606 25.7	こめ さといも	さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	さば とりにく	しょうが だいこん ごぼう	キャベツ にんじん ねぎ
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	619 27.4	こめ こめあぶら ごま	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	とりにく みそ たつくり	にんにく にんじん はくさい しょうが	こんにゃく だいこん ねぎ
19	金	チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ(りんご・もも)	699 21.3	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく チーズ ヨーグルト	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ セロリー りんごのかんづめ	にんにく にんじん トマトペースト もものかんづめ
22	月	ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ いとかんてんのサラダ さつまじる 冬至献立	685 27.1	こめ こめあぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう さといも	ぎゅうにゅう ハム みそ	とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ だいこん	かんてん にんじん こまつな

～12月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

米
麦
玄米
牛乳

京都
福井
北海道
京都

豚肉
鶏肉
鶏卵
大豆

京都・愛知他
国産
京都
北海道

さば・さわら
ちくわ

京都
アメリカ他

地元産(長岡京市産)
キャベツ・白菜・大根
ねぎ・小松菜・ほうれん草

たけのこ水煮・かぶ
じゃがいも・玉ねぎ・コーン・グリーンピース
土生姜・にら
セロリー・えのきだけ
にんにく・ごぼう
にんじん
もやし
切干大根
ピーマン
里芋
干しいたけ

京都
北海道
高知他
長野他
青森他
長崎他
岐阜
宮崎
滋賀他
愛媛他
九州他

