

12月給食だより

令和6年11月29日
長岡第四小学校

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。

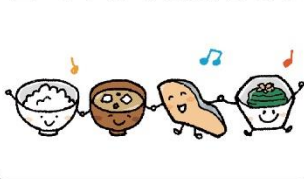


かぜ予防のポイント

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

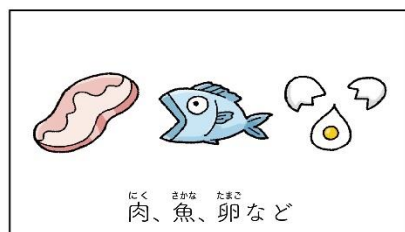


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

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。

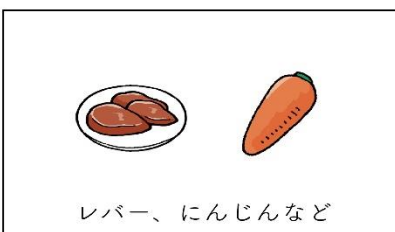
たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



～給食のレシピ紹介 ①「おいものほっこりみそ汁」～



＜材料（4人分）＞

豚肉…30g 中辛みそ…大さじ1
にんじん…20g 白みそ…大さじ1
さつまいも…100g かつお節…8g
大根…80g こんぶ…4g
玉ねぎ…40g 水…500mL
ねぎ…20g

＜作り方＞

- ① 材料を切る。
にんじん…いちよう切り（0.5cm）
さつまいも…角切り（1.5cm）
大根…いちよう切り（0.8cm）
玉ねぎ…くし形切り（1cm）
ねぎ…小口切り
- ② かつお節とこんぶで「だし」をとる。
- ③ ②に豚肉、にんじん、さつまいも、大根、玉ねぎを入れて、煮る。
- ④ みそを溶き入れ、ねぎを加え、仕上げる。

5-2 児童考案のみそ汁です！
ランチルーム給食で「みそ汁」や「だし」の話を聞き、「冬に食べたいみそ汁」をテーマに考えました。

～給食のレシピ紹介 ②「米粉のカップケーキ」～



＜材料（4人分）＞

米粉…60g
ココアパウダーor まっ茶パウダー…小さじ1
ベーキングパウダー…小さじ2/3
さとう…大さじ3
油…大さじ2
豆乳…50g
粉砂糖…小さじ1
アルミカップ…4個

＜作り方＞

- ① 油と豆乳を混ぜる。
- ② 米粉、ココアパウダー（まっ茶パウダー）、ベーキングパウダー、さとうを加えて、混ぜる。
- ③ 生地をカップに入れ、焼く。
（170℃・6分）
- ④ 粗熱がとれたら、上から粉砂糖をふりかける。

「小麦粉」・「卵」・「牛乳」不使用のカップケーキです！

12月の給食では「ココア味」と「まっ茶味」好きな方を選べます。

12月21日（土）は冬至です！

今年の「冬至」は12月21日（土）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。

19日の給食では、「いとかんてんのサラダ」や「かぼちゃ（なんきん）のみそ汁」など、「ん」のつく食べ物を食べます。





12月 こんだてひょう



長岡京市立長岡第四小学校

ひ ら ち	よう び			こ ん だ て	加 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	
2	月			ごはん ヤンニョムチキン ほうれんそうともやしのにびたし みそしる（はくさい）	693 27.2	こめ こめあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし あぶらあげ	とりにく とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく もやし はくさい
3	火			ココアパン セルフサンド（しゃきしゃきみずな） ABCスープ	578 21.2	パン さとう マカロニ	こめあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	ツナ	みずな キャベツ コーン	たまねぎ にんじん パセリ
4	水			ごはん だいこんとぶたにくのにつけ もやしとわかめのちゅうかサラダ	566 18.9	こめ こんにゃく ごまあぶら	こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	にんにく だいこん グリーンピース コーン	しょうが にんじん もやし
5	木			ちゅうかおこわ とりにくのしょうがやき みそしる（こまつな）	581 27.7	こめ ごまあぶら かたくりこ	もちごめ さとう じゃがいも	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たけのこ たまねぎ しょうが	にんじん しめじ こまつな
6	金			ごはん さかなフライカクテルソースそえ ひじきのソテー たぬきじる	722 26.3	こめ パンこ さとう かたくりこ	こむぎこ こめあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご ひらてん	さわら ひじき あぶらあげ	にんじん にら ねぎ	コーン えのきだけ しょうが
9	月			わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいもの にももの こまつなのごまあえ	582 19.0	こめ じゃがいも こめあぶら ごま	むぎ こんにゃく さとう	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん こまつな	にんじん もやし
10	火			ミルクパン ふゆやさいのクリームに キャベツのソテー	632 23.5	パン こめあぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	とりにく ベーコン	たまねぎ かぶ パセリ	にんじん コーン キャベツ
11	水			ごはん ちゃんこなべ だいずのいそに	622 27.0	こめ さとう	こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	とりにく みそ ひじき	しょうが にんじん ねぎ	にんにく だいこん はくさい
12	木			ごはん にざかな（さば） キャベツのおかかあえ おいものほっこりみそしる	631 24.9	こめ さつまいも	さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	さば ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ だいこん ねぎ
13	金			げんまいいりごはん マーボーだいこん はくさいとツナのサラダ	606 20.1	こめ こめあぶら ごまあぶら マヨネーズ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく ツナ	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ きゅうり レモンかじゅう	にんにく たまねぎ たけのこ にら はくさい
16	月			ぶたキムチどん サムゲタンスープ	581 22.8	こめ さとう	こめあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ しめじ にんじん ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ にら しょうが
17	火			こがたコッペパン フライドチキン やさしいっぱいスープ こめこのセレクトカップケーキ （ココア/まっちゃん）	ココア・まっちゃん 611 ココア 25.6 まっちゃん 25.7	パン かたくりこ こめこ	こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく とうにゅう	にんじん キャベツ	たまねぎ
18	水			ビーフカレー だいこんサラダ	665 21.4	こめ こめあぶら バター さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく チーズ ハム	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	しょうが にんじん だいこん
19	木			ごはん さかなのたつたあげ いとかんてんのサラダ みそしる（かぼちゃ）	672 25.9	こめ こめあぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ハム みそ	ぶり あぶらあげ	しょうが にんじん かぼちゃ	キャベツ かんてん たまねぎ

～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）～



牛肉 北海道他
豚肉 京都・鹿児島他
鶏肉 宮崎・兵庫他
鶏卵 京都
大豆 北海道

米 京都
麦 福井
玄米 北海道他
牛乳 京都

さば・さわら・ぶり
しらすぼし（上乾ちりめん） 京都
兵庫他

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

*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。

たけのこ水煮・みずな・かぶ・きゅうり
じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃ
えのきたけ・セロリー
しょうが・にら
にんじん
もやし
パセリ
にんにく
ほししいたけ
きりぼしだいこん

京都他
北海道他
長野他
高知
長崎他
岐阜
愛知他
青森
九州他
宮崎