



寒さに負けないからだをつくろう！



寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。「かぜは万病のもと」とよく言われます。かぜをあなどらずに、しっかりと予防しましょう。かぜをひかないためにも、以下のポイントに気をつけて生活しましょう。

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

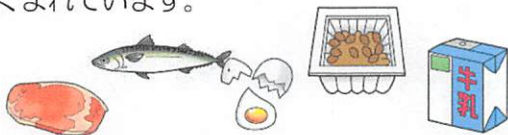
<p>① 手洗い・うがいをする</p>	<p>② しっかり栄養をとる</p>	<p>③ 十分な睡眠をとる</p>
<p>④ マスクをつける</p>	<p>⑤ 人ごみを避ける</p>	<p>⑥ 適度な運動をする</p>

かぜ予防に効果的な栄養素は？

ACE = "エース"
と覚えよう！

たんぱく質

体を温め、寒さに強い体をつくります。
肉や魚、卵、大豆、牛乳・乳製品に多くふくまれています。



ビタミンA、C、E

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、かぜのウイルスへの抵抗力を高めてくれます。
野菜やくだもの、いも類に多くふくまれています。



12月22日は冬至です

冬至は、一年の中で昼がもっとも短くなる日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、かぜをひかないと言われています。A校：15日、B校：13日に、「かぼちゃのみそ汁」が出ますので、しっかり食べてかぜを予防しましょう！

わらびの「ゆず」を使います！

1日の「白菜のゆず漬物」に、わらびでとれた「ゆず」を使用する予定です。

「ゆず」は、さわやかな香りが特徴の柑橘類です。



令和5年 12月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい	のみのもの	おもなざいりょうめい			調味料	えいようか					
			体をつくる もとなる食品	体のちようせ とどのえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1金	さけのしおやき はくさいのゆずつけもの ぐだくさんほかほかじる		牛乳 鮭 とり肉 とうふ	はくさい きゅうり ゆず にんじん だいこん 長 ねぎ こまつな	米 油 でん粉	みそ 塩 うすくち しょうゆ 酒 しょう ゆ	578	27.4	2.8			
4月	フラワーロール ハッシュドポテト おやこまめサラダ ふゆのクリームに		牛乳 とり肉 スキ ムミルク だいず	玉ねぎ えだまめ きゅう り キャベツ にんじん カリフラワー はくさい ほうれんそう	パン じゃがいも 油 パン粉 さとう 小麦 粉	す コンソメ 塩 こ しょう	662	22.7	2.4			
5火	◎ぶたにくのチンジャオロースふうしおいため からしあえ ひつつみ		牛乳 ぶた肉 とり 肉	たけのこ ピーマン もやし しいたけ こまつな にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ みつば	米 油 さとう でん 粉 すいとん	酒 コンソメ 塩 しょうゆ 洋辛子	617	24.9	2.5			
6水	いわしのかんろに うましおはくさい ◎さいたまいもさんきょうだいのとんじる		牛乳 いわし しお こんぶ ぶた肉 なつとう	はくさい きゅうり にんじ ん ごぼう 長ねぎ	米 ごま油 さといも さつまいも じゃがい も 油 さとう	しょうゆ みそ 塩	665	24.8	2.6			
7木	◎ピリからとうにゅうタンタンめん しょうろんほう(2こ) フルーツカクテル		牛乳 ぶた肉 とり にく とうにゅう	にんじん もやし しいた け こまつな 長ねぎ 玉 ねぎ みかん もも パイ ン	ちゅうかめん 油 とう ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉 さ とう あんにんどうふ	ごうばんじゃん 塩 こしょう みそ しょう ゆ	677	27.6	3.0			
8金	◎わらびこんさいドライカレー ウインナー(2ほん) あおなのサラダ		牛乳 とり肉 ひよ こ豆 ウインナー	玉ねぎ にんじん トマト ほうれんそう もやし	米 さつまいも 油 さとう 小麦粉	コンソメ ケチャップ す 塩 こしょう しょう ゆ	665	25.3	2.5			
11月	黒パン ミートボール(2こ) もやしのサラダ ポトフ		牛乳 ぶた肉 とり 肉 ウインナー	もやし きゅうり にんじ ん キャベツ しめじ 玉 ねぎ	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉	す 塩 こしょう コン ソメ トマトケチャップ しょうゆ	619	23.2	2.9			
12火	カレーコロッケ ◎ほうれんそうのガーリックバターいため コンソメスープ		牛乳 ぶた肉 ベー コン ソーセージ	ほうれんそう とうもろこ し エリンギ にんじん 玉ねぎ	米 油 バター じゃ がいも マカロニ さ とう 小麦粉 小麦 粉	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	682	22.5	2.2			
13水	A やきにくごはん ホッケのフライ ゆかりあえ B:冬至(とうじ) こんだて		牛乳 ぶた肉 ホツ ケ とうふ	にんじん 長ねぎ キャ ベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 小麦 粉	しょうゆ 塩 コチュ ジャン 酒 みそ	672	22.6	1.6			
14木	リースパン もみのきハンバーグ コーンサラダ ABCスープ 12月22日は 冬至(とうじ)です!		牛乳 ぶた肉 とり 肉 ベーコン	とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり 玉ね ぎ トマト	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ でん粉 ごま	す 塩 こしょう コン ソメ しょうゆ	616	23.6	2.6			
15金	A かぼちゃのみそしる ささみフライ ピリからあえ B:冬至(とうじ) こんだて		牛乳 ぶた肉 とり 肉 とうふ	にんじん 長ねぎ きゅう り 大根 もやし かぼ ちゃ 玉ねぎ	米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま油 パ ン粉 でん粉	しょうゆ 塩 コチュ ジャン 酒 キムチ のもと みそ	592	24.0	2.4			
18月	ツイストパン とりにくのケチャップに ブロッコリーのサラダ ぐだくさんミルクスープ		牛乳 とり肉 ベー コン とうにゅう	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ブ ロッコリー パプリカ	パン さとう でん粉 じゃがいも 油 こめ 粉 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう 酒 しょうゆ すケ チャップ ソース コ コアパウダー	646	23.1	2.8			
19火	ハヤシライス アンサンブルエッグ かおりづけ		牛乳 ぶた肉 たま ご チーズ ベーコ ン	玉ねぎ にんじん きゅう り キャベツ	米 油 小麦粉 さ とう じゃがいも でん 粉	ケチャップ ソース 塩 こしょう す しょう ゆ コンソメ	676	22.8	2.8			
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							へいきんえいようか			644	24.2	2.5
★給食センターで調理する混ぜご飯 などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。												
≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小												

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター



☆★学校給食のメニュー作りにチャレンジ！★★☆				献立日
◎豚肉のチンジャオロース風塩炒め	中央東	6-2	大阿久寛斗さん	5日
◎埼玉いも三兄弟の豚汁	中央小	2-2	佐藤 志颯さん	6日
◎ピリ辛豆乳坦々麺	一中	1-1	玉川優月さん	7日
◎蕨根菜ドライカレー	東中	2-1	林隆介さん	8日
◎ほうれん草のガーリックバター炒め	中央東	4-1	折口明音さん	12日

学校給食のメニュー作りにチャレンジ！に、たくさんご応募いただき、ありがとうございました。
12月の献立テーマは、「寒さに負けないからだをつくろう！」です。
応募してくれた中から、このテーマに合ったものを中心に選びました。
しっかり食べて、丈夫なからだを作りましょう！

