

令和6年



12月の献立

今月の平均
エネルギー量 782kcal
たんぱく質 31.9g

2日 月曜日	3日 火曜日	4日 水曜日	5日 木曜日	6日 金曜日	予約ぴ切
ご飯・味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 油揚げと小松菜のお浸し 大学芋 牛乳	ご飯・味噌汁 鶏肉の照り焼き 添)かぼちゃの甘煮 野菜とジャコの胡麻あえ 牛乳	スパゲティ・ナポリタン ジュリエンスープ コーンサラダ 果物(りんご) 牛乳	ご飯・中華卵スープ 回鍋肉(ホイロ-) ナムル 牛乳	グラタンパン トマトシチュー 青菜とコーンのサラダ 果物(柿) 牛乳	11/22 (金)
9日 月曜日	10日 火曜日 早給食17:25~	11日 水曜日 早給食17:25~	12日 木曜日 早給食17:25~	13日 金曜日 早給食17:25~	予約ぴ切
ご飯・味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 添) 野菜の胡麻酢あえ 大根のそぼろあん 牛乳	きのこピラフ ABCマカロニスープ スペイン風オムレツ ツナサラダ 牛乳	ご飯・豚汁 ししゃもの2色揚げ 添)カリカリ豆ごぼう 酢の物 牛乳	ご飯・もやし中華スープ 麻婆豆腐 キャベツの中華風サラダ 果物(みかん) 牛乳	ご飯・味噌汁 チキン南蛮 添) ブロッコリー きのこおろし 牛乳	11/29 (金)
16日 月曜日	17日 火曜日	18日 水曜日	19日 木曜日 早給食17:25~	20日 金曜日 早給食17:25~	予約ぴ切
キムタク炒飯 にらたまスープ しゅうまい 添) 青梗菜 フルーツヨーグルト 牛乳	カレーライス・福神漬 野菜スープ 海藻サラダ 牛乳	ご飯・味噌汁 メンチカツ 添) ブロッコリー・トマト じゃこのさっぱりサラダ 牛乳	ご飯 大根とベーコンのスープ 鮭のムニエル(レモンソース) 添)キャベツのごま風味 ジャーマンポテト・牛乳	ピリ辛肉みそ丼 味噌汁 マカロニサラダ ぶどうゼリー 牛乳	12/6 (金)
23日 月曜日 早給食17:25~	24日 火曜日 早給食17:25~	25日 水曜日 早給食17:25~	予約ぴ切		
ご飯・根菜のみそ汁 目鯛の味噌マヨネーズ焼き 添) おひたし ひじきの五目煮 牛乳	ご飯・味噌汁 肉じゃが 信田あえ りんごケーキ 牛乳	ご飯 ペイザンヌスープ 煮込みハンバーグ パリパリサラダ 牛乳	12/13 (金)		

※ 材料等の都合により献立を変更することがあります。



今年も残りわずかとなりました。12月は、冬至(とうじ)や餅つき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症やノロウイルスなどの胃腸炎が流行しやすい時期でもあります。予防のために、うがい手洗いが大切です。また、睡眠や栄養補給、適度な運動を心がけ、元気に過ごして新しい年を迎えましょう！

昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至(とうじ)

一年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。今年は12月21日(土)です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも言われています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。



大晦日(おおみそか)

”みそか”は、”三十日”とも書き、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかと言われています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説があります。



ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石鹸で手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

積極的にとろう！食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境を整え便秘を防いだり、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。色々な食品を組み合わせることで食事に取り入れましょう。

＜食物繊維を多く含む食品例＞
大麦、オートミール、豆、野菜、芋、海藻