

月	火	水	木	金
<p>かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗い・うがいを徹底して習慣づけましょう。</p> <p>今年のかぜをひきま宣言！ <b>かぜ予防のポイント</b></p> <p>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</p> <p>4 マスクをつける 5 人ごみを避ける 6 過度な運動をする</p> <p>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。</p> <p><b>症状別 かぜをひいた時の食事</b></p> <p><b>発熱・寒気</b> 水分、めん類 発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p> <p><b>鼻水・鼻づまり</b> 汁物、スープ 温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやししょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p> <p><b>せき・のどの痛み</b> アイス、クリーム、ゼリー のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p> <p><b>下痢・吐き気</b> おかゆ、スープ 胃腸が弱まっているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどをしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>				
<p><b>1</b> 牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>中華丼 (食缶)</b> 豚肉 赤、いか 赤、酒 赤、たけのこ 緑、白菜 緑、玉ねぎ 緑、にんじん 緑、なるとかまぼこ 赤、干しいたけ 赤、土生姜 緑、なたね油 黄、塩 黄、こしょう 黄、鶏ガラスープ 黄、鶏・豚骨スープ 黄、しょうゆ 黄、片栗粉 黄</p> <p><b>2</b> アシドミルク 赤 ご飯 米 黄 <b>さわらのトマトソースかけ(温)</b> さわら 赤、片栗粉 黄、なたね油 黄、トマトケチャップ 黄、さとう 黄、しょうゆ 黄、酒 黄 <b>牛ひじきそば(温)</b> 牛ひじき肉 赤、芽ひじき 赤、なたね油 黄、酒 黄、さとう 黄、みりん 黄、しょうゆ 黄 <b>白玉だんご汁 (食缶)</b> 鶏肉 赤、白菜 赤、にんじん 赤、こんにやく 赤、しめじ 赤、油揚げ 赤、青ねぎ 赤、白玉だんご 赤、だし昆布 赤、削り節 赤、みそ 赤</p> <p><b>3(Aグループ対応)</b> 牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>肉じゃが(温)</b> 牛肉 赤、酒 赤、じゃがいも 黄、玉ねぎ 緑、にんじん 緑、こんにやく 黄、グリーンピース 黄、ゆで塩 黄、なたね油 黄、しょうゆ 黄、さとう 黄、みりん 黄、かつおだし 黄、削り節 黄 <b>マカロニサラダ(冷)</b> マカロニ 黄、ゆで塩 黄、きゅうり 緑、にんじん 緑、ツナ 赤、塩 黄、こしょう 黄、エッグケア(小袋) 黄 <b>フルーツミックス(冷)</b> 黄桃缶 緑、バナナ缶 緑、アイスゼリーみかん 黄 <b>(基本献立)</b> オムレツ(温) (デミグラスソース) 赤、オムレツ 赤、ソテーオニオン 赤、えのき 緑、しめじ 緑、デミグラスソース 黄、濃厚ソース 黄、トマトケチャップ 黄、コンソメ 黄、さとう 黄 <b>(Aグループ)</b> チキナゲット(温) (デミグラスソース) 赤、チキナゲット 赤、なたね油 黄、ソテーオニオン 緑、えのき 緑、しめじ 緑、デミグラスソース 黄、濃厚ソース 黄、トマトケチャップ 黄、コンソメ 黄、さとう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 841 40.5 24.4 3.9      781 30.2 15.8 2.6      868 26.6 24.7 1.9</p>				
<p><b>6</b> 牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>白身魚の甘辛タレかけ(温)</b> ホキ 赤、片栗粉 黄、なたね油 黄、酒 黄、さとう 黄、しょうゆ 黄、みりん 黄 <b>和風スパゲティ(温)</b> スパゲティ 黄、ゆで塩 黄、ベーコン 赤、キャベツ 赤、玉ねぎ 緑、なたね油 黄、塩 黄、こしょう 黄、粉かつお 黄、しょうゆ 黄 <b>子け風豚汁 (食缶)</b> 豚肉 赤、なたね油 黄、白菜キムチ 緑、白菜 緑、にんじん 緑、白ねぎ 緑、ごぼう 緑、玉ねぎ 緑、えのき 緑、小松菜 緑、にんにく 緑、土生姜 緑、だし昆布 緑、削り節 緑、酒 赤、コチュジャン 赤、しょうゆ 赤、みそ 赤</p> <p><b>7</b> 牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>チキナ南蛮(温)</b> 鶏肉 赤、塩 赤、こしょう 黄、片栗粉 黄、なたね油 黄、さとう 黄、しょうゆ 黄、みりん 黄、ノンエッグタルタル(小袋) 黄 <b>切干天根のカレー炒め(温)</b> 豚ひき肉 赤、なたね油 黄、土生姜 緑、酒 黄、塩 黄、こしょう 黄、にんじん 緑、切干天根 緑、青ねぎ 緑、さとう 黄、しょうゆ 黄、カレー粉 黄 <b>ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶)</b> 玉ねぎ 緑、にんじん 緑、油揚げ 赤、ほうれん草 緑、だし昆布 赤、削り節 赤、みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 814 31.4 23.5 3      934 35.0 33.4 3.5</p>				
<p><b>8(Cグループ対応)</b> 牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>(基本献立) ねぎ塩豚丼(ごまあり)(温)</b> 豚肉 赤、ごま油 黄、にんにく 緑、もやし 緑、玉ねぎ 緑、白ねぎ 緑、塩 黄、酒 黄、レモン果汁 黄、こしょう 黄、しょうゆ 黄、白ごま 黄 <b>(Cグループ) ねぎ塩豚丼(ごまなし)(温)</b> 豚肉 赤、なたね油 黄、にんにく 緑、もやし 緑、玉ねぎ 緑、白ねぎ 緑、塩 黄、酒 黄、レモン果汁 黄、こしょう 黄、しょうゆ 黄 <b>コーンとインゲンソテー(温)</b> とうもろこし 緑、インゲン 緑、なたね油 黄、コンソメ 黄、塩 黄、こしょう 黄 <b>きゅうりの甘酢(冷)</b> きゅうり 緑、酢 黄、しょうゆ 黄、さとう 黄 <b>ツナマヨサラダ(冷)</b> キャベツ 緑、ほうれん草 緑、きゅうり 緑、ゆで塩 赤、ツナ 赤、しょうゆ 黄、さとう 黄、エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>9</b> コーヒー牛乳 赤 パン コッペパン 黄 <b>チリビーンズ (食缶)</b> ミックスビーンズ 赤、豚ひき肉 赤、玉ねぎ 黄、にんじん 緑、セロリ 緑、ブロックリー 緑、ソテーオニオン 緑、デミグラスソース 黄、チリペッパー 黄、ガラスープ 黄、鶏ガラスープ 黄、豚骨スープ 黄、ハヤシフレーク(N) 黄、トマトケチャップ 黄、トマトピューレ 黄、濃厚ソース 黄、さとう 黄、しょうゆ 黄、鶏だし 黄、なたね油 黄 <b>ブランケットソーセージ(温)</b> ブランケット 赤、なたね油 黄、トマトケチャップ 黄、さとう 黄、ウスターソース 黄 <b>ベーコンポテト(温)</b> じゃがいも 黄、玉ねぎ 黄、ベーコン 赤、塩 黄、こしょう 黄、なたね油 黄</p> <p><b>10</b> 牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>黒毛和牛のステーキマスタードソースかけ(温)</b> 牛肉 赤、マスタードソース 黄 <b>粉ふき芋(温)</b> じゃが芋 黄、ゆで塩 黄、塩 黄、こしょう 黄 <b>野菜スープ (食缶)</b> ウインナー 赤、とうもろこし 緑、玉ねぎ 緑、白菜 緑、にんじん 緑、コンソメ 黄、野菜ブイヨン 黄、こしょう 黄 <b>青りんごゼリー</b> 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 798 30.3 25.4 4.1      966 24.4 39.5 2.0</p>				

\*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

**手が菌の運び屋に!?**

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり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けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

**家族で徹底! 食事前の手洗い**

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

**つめを切ろう**

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

12月 学校給食栄養摂取量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量)μg	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
泉南市平均摂取量	831	30	24	3.1	279	2.7	239	0.72	0.51	27	4.1
学校給食摂取基準(中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	7.0

**地産地消とは?**

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

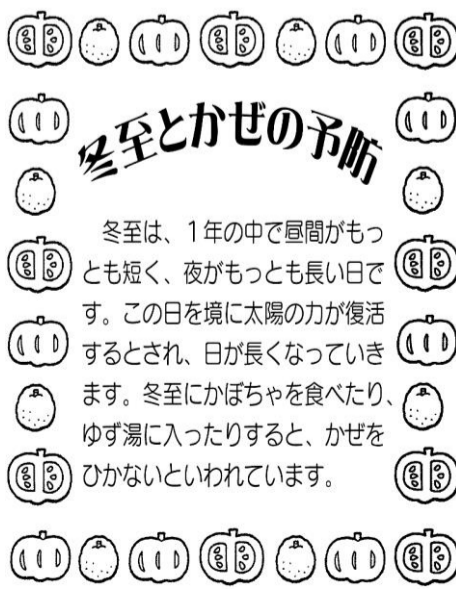
**キャベツ だいこん**

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389

月	火	水	木	金
13(Bグループ対応)	14(Cグループ対応)	15	16	17(Aグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>コーン味噌ラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) 蒸しエビしゅうまい (温) エビしゅうまい 赤</p> <p>(Bグループ) 蒸しポークしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤</p> <p>コーン味噌ラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 緑 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 緑 ゆで塩 緑 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>のりの佃煮 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 777 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 16.4 塩分 (g) 4.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>里芋コロッケ (温) 里芋コロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>キムタク丼の具 (温) 豚肉 赤 酒 赤 ベーコン 赤 にんにく 緑 白菜キムチ 緑 たくあん漬け 緑 しょうゆ 緑 こしょう 緑 青ねぎ 緑 コチュジャン 緑</p> <p>泉南市産の里芋を使ったコロッケです。</p> <p>(基本献立) もやしナムル (ごまあり) (冷) もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 赤 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 酢 黄</p> <p>(Cグループ) もやしナムル (ごまなし) (冷) もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 酢 黄</p> <p>みかん缶 (冷) みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 24.4 脂質 (g) 20.9 塩分 (g) 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>おでん (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 赤 こんにやく 黄 ちくわ 黄 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p>ツナのそぼろ煮 (冷) ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>酢の物 (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 わかめ 赤 しょうゆ 黄 塩 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 21.5 塩分 (g) 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>冬野菜カレー (食缶) 牛肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 ほうれん草 緑 だいこん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>サイコロゼリー (冷) カットゼリーはちみつレモン 黄 ダイゼリーりんご 黄</p> <p>ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 836 たんぱく質 (g) 21.2 脂質 (g) 26.4 塩分 (g) 2.8</p>	<p>アソビミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>あなごのかば焼き (温) あなご 赤 土生姜 緑 酒 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>もやしとにらの炒め物 (温) にら 緑 もやし 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 酒 緑 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>泉南市産のあなごです。</p> <p>(基本献立) かき玉汁 (食缶) 卵 赤 豆腐 赤 雪だるま型かまぼこ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 赤</p> <p>(Aグループ) すまし汁 (食缶) 豆腐 赤 雪だるま型かまぼこ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 817 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 17.7 塩分 (g) 2.9</p>
20	21	22	23	24
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャベツ入りミンチカツ(温) キャベツ入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>ゆでキャベツ (温) キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>泉南市産のキャベツを使ったミンチカツです。</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 829 たんぱく質 (g) 27.6 脂質 (g) 25.2 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>チンゲン菜の炒め物 (温) チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 緑 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 鶏だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 890 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 32.3 塩分 (g) 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鮮わかめごはん (食缶) 米 黄 紅鮮わかめごはんのもと 黄</p> <p>五目うどん(麺) (温) うどん 黄</p> <p>かぼちやの天ぷら (温) かぼちや 緑 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>五目うどん(汁・具) (食缶) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ゆずゼリー (食缶) ゆずゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 884 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 17.5 塩分 (g) 3.5</p>	<p>野菜ジュース (アレルゲンは、オレンジ・りんごです) 緑</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>クリームシチュー (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 緑 じゃが芋 黄 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>クリスマスチキン (温) クリスマスチキン(M) 赤 なたね油 黄</p> <p>キャベツとコーンのソテー (温) とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>クリスマスケーキ (チョコ) 黄</p> <p>卵・乳・小麦不使用のケーキです!!</p> <p>エネルギー (kcal) 714 たんぱく質 (g) 25.1 脂質 (g) 24.1 塩分 (g) 3.7</p>	<p>終業式</p>

12月特別献立

- 12月10日(金)「黒毛和牛のステーキ マスタードソースかけ」
- 12月14日(火)「里芋コロッケ」  
(泉南市は里芋の収穫量が大阪府でトップクラスです。)
- 12月17日(金)「あなごのかば焼き」  
(大阪湾で獲れた貴重な稚魚を近畿大学水産研究所と岡田浦漁業協同組合が連携して大事に育てた「泉南あなご」です。)
- 12月20日(月)「キャベツ入りミンチカツ」
- 12月22日(水)「冬至献立」
- 12月23日(木)「クリスマス献立」



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬至といえば かぼちや

冬至には、かぼちやを食べる風習があります。かぼちやは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

- ～かぼちやの種類いろいろ～
- 西洋かぼちや**  
日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。
  - 日本かぼちや**  
淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。
  - そのほか**  
そうめんかぼちや(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。