

# 12月 給食だより

小千谷市学校給食センター  
2023年、12月

こんげつ もくひょう さむ ま しょくじ  
今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

## 免疫力を高める食事と生活

寒さが身に染みる季節となりました。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力を高めて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

### ポイント1：免疫力に重要な腸

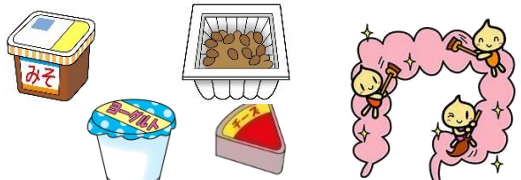
食物繊維を多く含む食品

腸の動きをよくするきのこ・野菜類を食べましょう。



善玉菌を増やす食品

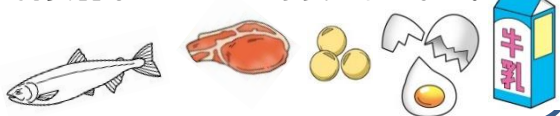
腸の環境を整える発酵食品を食べましょう。



### ポイント2：免疫力を高める栄養素

たんぱく質を多く含む食品

免疫細胞の主成分です。肉・魚・豆・乳製品などをしっかり食べましょう。



ビタミンAを多く含む食品

のどや鼻の粘膜を保護します。色の濃い野菜を食べましょう。



### ポイント3：朝ごはんを食べて体温を上げてから登校しよう！

### ポイント4：適度な運動と十分な睡眠と休養をとろう！

11月30日(木)に

小千谷産の牛肉を使用した

「小千谷牛丼」が登場しました！

★株式会社三国さんより特別価格で「小千谷産越後牛」を提供していただきました！

小千谷のおいしい空気と水で元気に育っています。



月	火	水	木	金
<p>December</p> <p>小：I乳牛 - / たんぱく質 中：I乳牛 - / たんぱく質 高：I乳牛 - / たんぱく質</p> <p>基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 817kcal/33.7g/2.5g未満 基準値 883kcal/36.4g/2.5g未満</p>	<p>今月の小千谷産 今月は、お米、白菜、キャベツ、だいこん、水菜が小千谷産です。</p> <p>↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p>12月のわくわくメニューのテーマは「減塩」です。</p> <p>給食での減塩ポイント</p> <p>汁物、煮物のだしはしっかりとる。 汁物は真だくさんにする。 サラダや和え物にこまごま、かつお節などを入れる。 酸味をさかせる。</p>	<p>1</p> <p>さっぱり / カミカミ おひたし / つくね</p> <p>ごはん / うまめ / 打ち豆の / みそ汁</p> <p>629kcal/26.6g/1.9g 750kcal/31.2g/2.1g 775kcal/31.8g/2.1g</p>	
<p>4</p> <p>中華 / 鶏肉の / 薬味ソース きんぴら</p> <p>ごはん / おぼろ汁</p> <p>644kcal/30.9g/2.3g 760kcal/35.8g/2.8g 785kcal/36.4g/2.8g</p>	<p>5</p> <p>おから / さばの / てり焼き サラダ</p> <p>ごはん / みそ汁</p> <p>664kcal/27.3g/1.7g 773kcal/29.9g/2.1g 988kcal/30.5g/2.1g</p>	<p>6</p> <p>ごま和え / オムレツ ミートソースかけ</p> <p>ごはん / しみたまる / 白玉汁</p> <p>656kcal/21.3g/1.9g 770kcal/23.9g/2.1g 795kcal/24.5g/2.1g</p>	<p>7</p> <p>ツナフレンチ サラダ</p> <p>紙袋に入れます ココア / あ / 揚げパン / 豆乳 / チャウダー</p> <p>661kcal/27.0g/2.5g 802kcal/33.0g/3.0g 802kcal/33.0g/3.0g</p>	<p>8</p> <p>りんごゼリー</p> <p>だいこん / サラダ</p> <p>ドライカレー / むぎ / (麦ごはん)</p> <p>723kcal/22.6g/1.8g 864kcal/26.4g/2.5g 889kcal/27.0g/2.5g</p>
<p>11</p> <p>カロテン / ミートローフ サラダ</p> <p>ごはん / もずく / スープ</p> <p>670kcal/22.6g/2.0g 803kcal/31.6g/2.5g 828kcal/32.2g/2.5g</p>	<p>12 谷中リクエスト みかん</p> <p>チョコギサラダ</p> <p>キムチ / ワンタン / チャーハン / スープ</p> <p>609kcal/25.0g/2.8g 725kcal/29.6g/3.3g 750kcal/30.2g/3.3g</p>	<p>13</p> <p>ポテト / 焼きししゃも / (2尾) きんぴら</p> <p>ごはん / にく / 団子 / スープ</p> <p>656kcal/26.9g/2.4g 789kcal/32.9g/2.9g 814kcal/33.5g/2.9g</p>	<p>14</p> <p>ゆかり / あ / 和え / だい / こ / かな / 大豆 / 小魚 / の / 揚げ / 煮</p> <p>きつね汁</p> <p>674kcal/28.5g/2.9g 801kcal/33.8g/3.7g 801kcal/33.8g/3.7g</p>	<p>15</p> <p>キャベツ和え / 鶏肉と / りんごの甘酢あん</p> <p>ごはん / ほう / 菜 / な / べ</p> <p>654kcal/25.1g/2.5g 773kcal/29.0g/2.9g 798kcal/29.0g/2.9g</p>
<p>18</p> <p>ピーマン / ご / ち / た / ま / め / 五目卵焼き いた / 炒め</p> <p>わかめ / にご / はん</p> <p>656kcal/24.7g/3.2g 777kcal/29.1g/3.8g 802kcal/29.7g/3.8g</p>	<p>19 わくわくメニュー 「減塩給食」</p> <p>い / せ / ま / 機 / マ / ヨ / 和 / え / 車 / 麩 / の / フ / ラ / イ</p> <p>ごはん / にく / じゃ / が</p> <p>673kcal/20.5g/1.8g 803kcal/23.5g/2.2g 828kcal/24.1g/2.2g</p>	<p>20</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>ひ / じ / き / マ / リ / ネ</p> <p>さ / か / さ / カ / レ / ー / イ / エ / ロ / ー / ラ / イ / ス / ホ / ワ / イ / ト / シ / ュ / ー</p> <p>673kcal/20.5g/1.8g 803kcal/23.5g/2.2g 828kcal/24.1g/2.2g</p>	<p>21</p> <p>ロースト / ふ / た / く / 豚 / 肉 / の / いた / た / ご / ま / み / そ / 炒 / め</p> <p>ごはん / み / そ / 汁</p> <p>632kcal/24.8g/1.6g 755kcal/29.2g/2.2g 780kcal/29.8g/2.2g</p>	<p>22</p> <p>ふ / ゆ / や / す / 冬 / 休 / み</p> <p>冬 / 至</p> <p>き / ょ / う / と / う / じ / い / ち / ね / ん / も / う / 今日 / は / 冬 / 至 / です / ! / 一 / 年 / で / 最 / ひ / る / み / じ / か / ひ / も / 昼 / が / 短 / く / な / る / 日 / です / 。</p>

11月24日に総合支援学校の中学部のみなさんがつくれた  
さつまもみが給食に登場しました！

支援学校の中学部の  
みなさん！ありがとう！



小千谷たっぴいみそ汁に使用しました！

手洗いで  
かぜ、インフルエンザ、  
ノロウイルスなどの  
感染症を  
予防しよう！

