

# 12月 守口市立中学校給食 献立表

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けないからだを作りましょう。

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、水が冷たくなると手洗いも雑になりがちです。石けんをつけて、丁寧に洗うことを心がけましょう。

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

### 手洗いを見直そう!

① 指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



② 泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



③ 水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



令和5年11月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

| ビタミンA                 | ビタミンC               | ビタミンE                     |
|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる | 野菜、果物、いも類に多く含まれる    | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる |
| にんじん かぼちゃ             | ブロccoli いちご 赤ピーマン 柿 | アーモンド かぼちゃ ひまわり油          |

1  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉と野菜の生姜炒め
- ・ピリ辛こんにゃく
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・みそ汁

752kcal

4  
月



- ・わかめごはん ・牛乳
- ・豚キムチ炒め
- ・さつまいもの天ぷら
- ・ほうれん草のごま和え
- ・かぶのスープ

809kcal

5  
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・ジャージャン豆腐
- ・五目煮
- ・きゅうりの甘酢和え
- ・すまし汁

866kcal

6  
水



- ・中華風おこわ ・牛乳
- ・あじのみりん焼き
- ・春雨チャプチェ
- ・大根サラダ
- ・わかめスープ

727kcal

7  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉のマスタード炒め
- ・ひじきの炒め煮
- ・白菜のおひたし
- ・みそ汁

945kcal

8  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・照焼きハンバーグ
- ・えび入りマカロニソテー
- ・切干大根のサラダ
- ・コンソメスープ

867kcal

11  
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・ポークチャップ
- ・青のりポテト
- ・白菜とひじきのサラダ
- ・コンソメスープ

847kcal

12  
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・さわらの香味焼き
- ・牛肉の煮物
- ・かぶの即席漬け
- ・すまし汁

790kcal

13  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・関東煮
- ・ほうれん草のおひたし
- ・みたらしだんご
- ・みそ汁

857kcal

14  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉と野菜のみそ炒め
- ・揚げしゅうまい
- ・中華風サラダ
- ・白菜スープ

889kcal

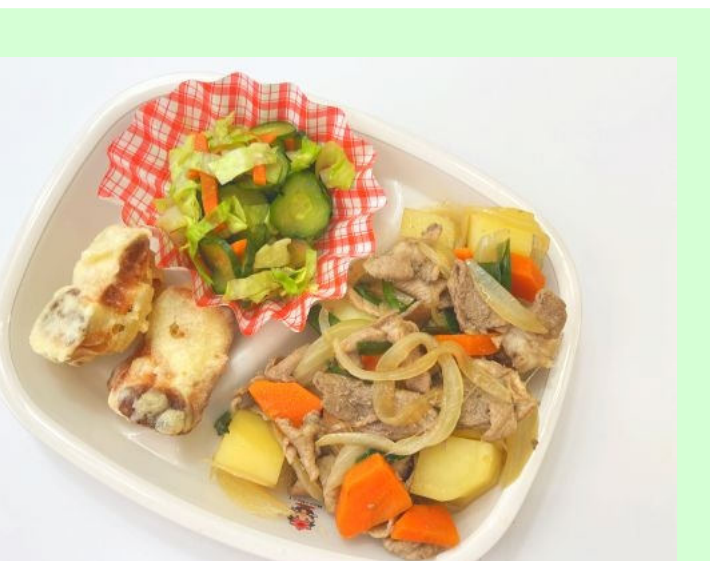
15  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・根菜カレーライス
- ・カマンベールチーズコロッケ
- ・フレンチサラダ
- ・フルーツミックス缶

964kcal

18  
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・ピリ辛肉じゃが
- ・ちくわの天ぷら
- ・きゅうりのナムル
- ・みそ汁

944kcal

19  
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・鶏肉と大根の煮物
- ・白菜の柚香漬け
- ・かきたま汁

855kcal

20  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・すき焼き風煮
- ・かぼちゃの煮物
- ・大根の即席漬け
- ・豆腐のすまし汁

800kcal

21  
木



- ・ロールパン ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ
- ・ポテトマヨサラダ
- ・いちごゼリー
- ・ミネストローネ

798kcal

22  
金

終業式

