



給食カレンダー



12月

手洗い・うがいで
病気を予防しよう!!

令和5年12月
糸島市立前原中学校

～ 体を温める食材・料理 ～

体を温めることで血流がよくなり、免疫力が高まります。体を温める食材や料理も取り入れて風邪を予防しましょう。



ぶどうゼリー

肉野菜炒め

牛乳

麦ごはん

のっぺい汁

1金

免疫とは、体の外から侵入しようとする病原菌やウイルスを撃退し、体を守る働きです。免疫機能の70%は腸にあるといわれています。バランスのよい食事をとり、免疫力を高めて強い体をつくりましょう。**リクエスト：ぶどうゼリー**

小松菜のおひたし

牛乳

さつま揚げ

ごはん

みそ汁

4月

《魚料理》
今日のさつま揚げは給食室の手作りです。糸島産の魚のすり身に下味をつけ、豆腐や小さく切った野菜を加えて一つ一つ油で揚げています。手作りの味をよく味わって食べましょう

みかん

スタミナソテー

牛乳

ごはん

かきたま汁

5火

《食物繊維：みかん》
食物繊維は腸内環境を整えて、便秘の解消に役立ちます。みかんなどの果物には食物繊維が多くふくまれています。積極的に食事に取り入れましょう。**リクエスト：かきたま汁**

ライ麦パン

ボルシチ

牛乳

カリフラワーとブロッコリーのサラダ

6水

《世界の料理：ボルシチ》
ボルシチはロシアの料理です。ボルシチは日本で言うみそ汁のような物で、各家庭で色々なスープが作られているようです。

ほうれん草のソテー

牛乳

ミートローフ

麦ごはん

春雨スープ

7木

《鉄：ほうれん草》
鉄は日本人が不足しがちな栄養素の一つです。鉄は血液の成分であり、不足すると疲れやすくなります。ほうれん草は鉄を多く含む食品の一つです。**リクエスト：春雨スープ**

煮びたし

牛乳

焼きししゃも3尾

ごはん

だご汁

8金

《小魚：ししゃも》
ししゃもはまるごと食べられるので、カルシウム補給に有効です。また、ビタミンB2やEが含まれているため、口内炎の防止にも効果的です。しっかり食べて体の調子を整えましょう。

かなぎと大豆の佃

アーモンドサラダ

牛乳

ごはん

きつねうどん

油揚げものせる

11月

《よくかむ》
かなぎと大豆は、どちらもかみごたえのある食品です。しっかりかんでよく味わって食べましょう。**リクエスト：きつねうどん**

白菜のおひたし

牛乳

魚の照り焼き

白玉汁

ごはん

12火

《魚料理：照り焼き》
照り焼きとは、しょう油を基本にした甘みのあるたれを食材に塗りながら焼く調理法です。たれの糖分により食材の表面がつやを帯び「照り」が出るので「照り焼き」と言われます。

りんご

シーズンサラダ

牛乳

ミルクパン

カウル

13水

《世界の料理：カウル》
カウルはイギリス(ウェールズ)の伝統料理。羊肉とリーキ(ねぎ)のスープです。給食では、羊肉の代わりに豚肉を使用しています。

アセロラゼ

昆布あえ

牛乳

ごはん

豚肉と大根のみそ煮

14木

《旬の食材》
大根・ごぼう・里いもは冬が旬の食材です。豚肉と大根のみそ煮には、冬野菜がたっぷり入っています。よく味わってしっかり食べましょう。**リクエスト：アセロラゼ**

フルーツもりあわせ

牛乳

麦ごはん

前中カレー

15金

《前中オリジナル給食》
今日のカレーは前中オリジナルの「前中カレー」です。2年前の2年生が考えた前中カレーのグリーンのカレー、緑色がきれいに出るようにスパイスの配合もオリジナルです。**リクエスト：フルーツもりあわせ**

チンゲン菜のごまあえ

牛乳

鶏肉のから揚げ2個

だぶ

きびごはん

18月

《郷土料理：だぶ》
だぶは福岡県の郷土料理です。けんちん汁やのっぺい汁に似ていますが、れんこんやこんにやく・ふを使うこと、材料を小さく切るのが特徴です。**リクエスト：鶏肉のから揚げ**

切り干し大根の炒め煮

牛乳

千種焼き

根菜のごま風味汁

ごはん

19火

毎月19日は食育の日
今月のテーマ「風邪予防」

体の抵抗力を高めるには、1日3食の栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

風邪予防におすすめの栄養素・食品

たんぱく質

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

みかん

牛乳

コールスロー

コッペパン

ビーンズシチュー

20水

《カルシウム：シチュー》
シチューには、チーズなどの乳製品がたっぷり入っています。乳製品には、日本人に不足しがちな栄養素カルシウムが豊富に含まれています。シチューをしっかり食べてカルシウムをとりましょう。

カップケーキ

牛乳

大根サラダ

鶏肉の照り焼き2個

コーンライス

かぼちゃスープ

21木

《行事食：冬至かぼちゃ》
明日は冬至です。冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないという言い伝えがあります。ビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人の知恵だといわれています。**リクエスト：コーンライス**

冬休み

早寝・早起き・朝ごはん

冬休みは生活リズムがくずれがちです。

- ・掃除や買い物、料理の手伝いなどをして体を動かす
- ・夕食の後すぐに歯みがきをして夜食を食べない
- ・などを心がけて、一日の始まりである