

# 12月 給食だより



秋田明德館高等学校  
平成30年11月30日発行

今年も残すところ1か月を切りました。寒さが増し、空気も乾燥する時季です。そしてインフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行ってきます。バランスのよい食事で栄養を補給し、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

## 風邪予防に役立つ食材とは？

風邪の予防には、体の中に侵入したウイルスや細菌などの外敵と戦う免疫力を高めることが大切です。では免疫力を高める食材はどのようなものがあるのでしょうか。



### たんぱく質



牛乳・乳製品

肉類

卵

魚介類

大豆・大豆製品

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めてくれます。

### ビタミンA



にんじん

かぼちゃ

ほうれん草

レバー

のどや鼻など粘膜を保護してくれます。

### ビタミンC



じゃが芋

ブロッコリー

みかん

柿

キウイフルーツ

免疫力を高めてくれます。

### 風邪をひいたときのオススメレシピ

#### < りんごとレモンのはちみつコンポート >

##### 材料 (2人分)

- ・りんご・・・1個
- ・レモン・・・1/2個
- ・はちみつ・・・大さじ1
- ・水・・・400ml



##### 作り方

- ①りんごは皮をむいて芯を取り、6等分のくし形に切る。レモンは薄い輪切りにし、種を取り除く。
- ②鍋に①とはちみつと400mlの水を入れて中火で煮る。
- ③りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。

### もし風邪をひいてしまったら・・・

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめ。

下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切です。スープや味噌汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。





# 12月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
☆北海道メニュー☆ ごはん 牛乳 石狩汁 ジンギスカン 北海道アスパラガスのごま和え 784kcal	芸術鑑賞教室 (給食はありません)	根菜ときのこのハヤシライス 福神漬 カリフラワーと卵のサラダ みかんゼリー 牛乳 878kcal	野菜とんこつラーメン にらまんじゅう わかめサラダ 牛乳 824kcal	ごはん 白菜のスープ たらものムニエルアーモンドソース ブロッコリーとえびのソテー 牛乳 661kcal
10日	11日	12日	13日	14日
鶏肉のチリソース丼 大根スープ にらともやしの塩炒め 牛乳 725kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 野菜たっぷり酸辣湯 冬野菜の彩りあんかけ 中華春雨サラダ 塩分約2.1g 764kcal	ごはん ほうれん草のすまし汁 さばの梅味噌煮 れんこんの辛子和え 牛乳 759kcal	パンプキンコッペパン 野菜コンソメスープ 牛すじの赤ワイン煮込み ベーコンポテトサラダ 牛乳 652kcal	カレーうどん キャベツのおかか和え 果物(りんご) 牛乳 773kcal
17日	18日	19日	20日	21日
米粉パン 押麦と野菜のスープ チキンソテーマスタードソース 小松菜とコーンのソテー 牛乳 712kcal	ごはん かぶの味噌汁 豚肉の磯辺天ぷら きんぴらごぼう 牛乳 863kcal	☆あきたメニュー☆ しょつつるチャーハン ぎばさスープ 米粉餃子 牛乳 749kcal	☆冬至メニュー☆ ごはん 牛乳 かぼちゃのほうとう さけのゆず味噌がけ 青梗菜のおひたし 693kcal	☆クリスマスメニュー☆ サフランライス 牛乳 キャベツのミルクスープ 骨付きローストチキン 焼きポテト ホワイトorチョコロールケーキ 914kcal

\* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## ＜食堂からのお願い＞

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。



## 今月のイベントメニューの紹介



### ☆12月3日(月)「北海道メニュー」

北海道の郷土料理を2品提供します。ジンギスカンは、羊肉(ラム)を特製のタレに漬け込み、野菜と共に焼きました。石狩汁は、北海道の漁師さんが考えた料理で、鮭と野菜を味噌で煮込んだ汁物です。

### ☆12月11日(火)「減塩メニュー」

冬野菜の彩りあんかけは、豚肉や白菜、にんじん、小松菜などの冬野菜を熱々の中華風あんかけにしました。野菜のうま味やお酢の酸味で、塩分を約2.1gにおさえた減塩メニューです。

### ☆12月19日(火)「あきたメニュー」

秋田名物ハタハタの魚醤「しょつつる」を使ったうま味たっぷりのチャーハンです。ぎばさは「アカモク」という海藻で、ねばねばした食感が特徴。免疫力を高めてくれるフコイダンという成分が入っています。

### ☆12月20日(木)「冬至メニュー」

今年の冬至12月22日(土)にちなみ、かぼちゃやゆずを使ったメニューを提供します。ほうとうは山梨県の郷土料理で、小麦粉を練ってざっくりと切った麺を、野菜と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。かぼちゃの自然な甘さが溶け出しています。

### ☆12月21日(金)「クリスマスメニュー」

骨付きローストチキンで、一足早くクリスマス気分を味わいましょう。ケーキは2種類からセレクトしましょう。