



きゅうしょくだより

テーマ 免疫力を高めよう！



免疫力が落ちていると、風邪や感染症にかかった時に長引く、または重症化してしまうことがあります。普段の生活からしっかり食事をとり、この冬も元気に過ごしましょう！

免疫力を高めるポイント

① たんぱく質



身体のあるゆる部分をつくる材料になる。細菌や病気と戦う抗体もつくる。

② ビタミンA



鼻やのどなど粘膜を守り、ウィルスの侵入を防ぐ。油と相性が良く、一緒に食べることで吸収がUP。

③ ビタミンC



ウィルスから体を守り、ストレスと戦う力になる。水に溶けやすいので生又はまるごと摂れるスープがおすすめ。

かかってしまったら…

○消化の良い物を食べる

食欲がない時はあまり無理をせず、食べられるものを食べましょう。油の多いものや生野菜は消化に時間がかかるので、調子が良くない時は控えましょう。

食欲がない時は…

○水分をしっかりとる

発熱や嘔吐、下痢によって脱水にならないようにしっかりと水分補給をしましょう。一度にたくさんのむと吐き気に繋がることもあるので、様子を見ながら少しずつ摂りましょう。

～ 給食メニューのご紹介 ～



【ぶりの洋風フライ】 ～ 材料 ～ 6切れ分

- ・ぶり切り身 6切
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ2
- ・卵 1個
- ・パン粉 大さじ3
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・乾燥パセリ 少々
- ・揚げ油 適量



}A

～下準備～

ぶりに軽く塩、こしょうをする。Aのパン粉、粉チーズ、乾燥パセリを混ぜ合わせておく。卵は溶き卵にしておく。

～作り方～

- ①下処理をしたぶりを、小麦粉、溶き卵、Aのパン粉の順につける。
- ②約180℃に熱した油で①を2～3分揚げる。
- ③両面こんがりきつね色になったら出来上がり。

ポイント！

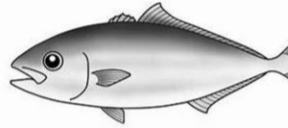
- ・高温で一気に短い時間で揚げると、べちゃつとならず、かりっと美味しく仕上がります。
- ・パン粉に粉チーズや乾燥パセリを入れることで、魚の風味がマイルドになり、魚嫌いのお子さんでも、食べやすくなります。

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

～12月おすすめ食材(プリ)～

北海道ではあまりなじみがなかったプリですが、最近では地球温暖化の影響により、函館近海などで急増しています。スーパーなどでも多く見かけるようになりました。プリはとても栄養が豊富に含まれます。

これから脂ののった美味しい時期を迎えます。プリに含まれる栄養素には、体を作るたんぱく質、脳の組織に多く必要なDHA、血流を促すEPA、カルシウム吸収を助けるビタミンD、エネルギーを作るのに必要なビタミンB群と成長期のお子さん達には優れた栄養がたくさん！お刺身、照り焼き、フライ、どんな料理でも美味しく食べられますので毎日の献立にとり入れてみて下さい。



今年もあつという間に12月ですね。この1年間は皆さんにとってどんな1年でしたか？

12月は楽しみなクリスマス、大晦日がやってきます。インフルエンザやコロナウイルスなど体調には気をつけながらも楽しく過ごしたいですね…。



管理栄養士 一色、川村

12月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月		火		水		木		金	
きゅうしょく	栄養価 1 カ月平均 エネルギー 541kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.4g カルシウム 310mg 鉄 2g 食塩相当量 1.5g ※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。		1日		2日		3日		<誕生会>	
			ぶりかけごはん	米、おおかふりかけ	塩パン	ハンバーグカレー	米、わかめ			
			すまし汁	生揚げ、小松菜	コンソメスープ	鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん	キャベツ、にんじん、鶏ささみ			
			鮭の照り焼き	鮭	チキンチャップ	鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ マッシュルーム、ホールトマト トマトクチャップ、中濃ソース	ショートケーキ			
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、ごま	野菜のさっぱり和え	キャベツ、ほうれん草 みずな、コーン、ごま	イチゴ			
			オレンジ		バナナ		お茶			
もちもの	はし		はし・スプーン		はし・スプーン		はし・スプーン		はし・スプーン	
おやつ	揚げ一番牛乳		マリービスケット牛乳		たべっこどうぶつカルピス					
きゅうしょく	6日		7日		8日		9日		10日	
	ごはん	米	塩ラーメン	中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン、しいたけ 長ねぎ	鮭と卵のピラフ	米、玉ねぎ、ぶなしめじ コーン、ピーマン、鮭 鶏卵、バター、パセリ	きりんパン	ホイップクリーム	わかめごはん	米、わかめ
	みそ汁	さつまいも、玉ねぎ、ぶなしめじ	豆サラダ	水揚げ大豆、きゅうり、にんじん コーン、マヨネーズ	すまし汁	木綿豆腐、小松菜、しいたけ	かぶのスープ	かぶ、かぶの葉 小松菜、長ねぎ	けんちん汁	鶏もも肉、里芋、大根 にんじん、ごぼう、長ねぎ
	豚肉の炒め物	豚肉、キャベツ、ぶなしめじ しいたけ、にんじん	バナナ		ぶきの煮物	ぶき、にんじん、さつまいも こんにゃく	スペイン風オムレツ	鶏卵、チーズ、玉ねぎ じゃがいも、ベーコン	たらの香り焼き	たら、にんにく、しょうが
	もやし和え	もやし、にら、にんじん			キウイ		スティックサラダ	きゅうり、にんじん 大根、マヨネーズ、みそ	白菜の昆布和え	白菜、きゅうり、塩昆布
りんご						オレンジ		バナナ		
もちもの	はし		はし		はし・スプーン		はし・スプーン		はし	
おやつ	星たべよ一口ゼリー牛乳		フルーツヨーグルト和え牛乳	みかん缶、もも缶 バナナ、ヨーグルト	ビスコ一口チーズ牛乳		焼き芋牛乳	さつまいも	クラッカーブルー牛乳	

12月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きりしゅうく	13日	14日	15日 <お弁当の日>	16日	17日 <クリスマス会>
	ごはん 米	かしわうどん うどん、鶏もも肉 油揚げ、小松菜、しいたけ 長ねぎ、にんじん	豚丼 米、豚肉、玉ねぎ	ベビーパン	チキンライス 米、鶏むね肉、玉ねぎ コーン、にんじん、枝豆 トマトケチャップ
	なめこ汁 木綿豆腐、なめこ、みつば	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、玉ねぎ、水煮大豆 マヨネーズ	中華スープ みずな、もやし、木綿豆腐	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、しいたけ、ブロッコリー マカロニ、バター、脱脂粉乳、きな粉 小麦粉、牛乳、豆乳、シチュールー	オニオンスープ 玉ねぎ、ほうれん草
	いわしの煮つけ いわし	パイ	小松菜のおひたし 小松菜、かつお節	チンゲン菜とソーセージの炒め物 チンゲン菜、魚肉ソーセージ にんじん	から揚げ 鶏もも肉、ごま油 にんにく、しょうが でん粉、小麦粉
	にんじんしりしり にんじん、コーン、ごま油 かつお節、ごま		キウイ	トマト	マカロニサラダ マカロニ、玉ねぎ、きゅうり にんじん、マヨネーズ
	みかん			バナナ	クリスマスデザート カップデザート
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	雪の宿 牛乳	バームクーヘン 牛乳	ウエハース ーロゼリー 牛乳	プリン 牛乳	フルーチェ いちご お茶
きりしゅうく	20日	21日	22日	23日	24日
	ごはん 米	親子丼 米、鶏卵、鶏もも肉 玉ねぎ、しいたけ、にんじん	ふりかけごはん 米、おかかふりかけ	ロールパン	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、おななしめじ、ホールトマト 中華ソース、トマトケチャップ、バター、卵チーズ
	すまし汁 生揚げ、ほうれん草、えのきだけ	きのこスープ えのきだけ、おななしめじ、しいたけ 木綿豆腐、長ねぎ、でん粉	みそ汁 生揚げ、ほうれん草 玉ねぎ	鮭のムニエル 鮭、小麦粉 中濃ソース	ほうれん草ソテー ほうれん草、ロースハム
	芋と鶏肉の煮物 じゃがいも、鶏もも肉 玉ねぎ	キュウリともやしの酢の物 きゅうり、もやし かにかま	五目卵焼き 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ、ごま油	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ缶 コーン	ヨーグルト
	キャベツのごま和え キャベツ、にんじん、ごま	パイ	かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ、あずき	バナナ	フルーツポンチ バナナ、パイナップル、もも缶 もも缶汁、りんごジュース
	バナナ		オレンジ	牛乳	
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ハッピーターン 牛乳	うすやき ーロチーズ 牛乳	黒糖ミルク 牛乳	大学芋 カルピス	さつまいも、ごま マリービスケット 牛乳
きりしゅうく	27日	28日	29日	30日	31日
	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン、バター			
	みそ汁 木綿豆腐、長ねぎ わかめ	すまし汁 長ねぎ、わかめ だいこん			
	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが	豚みそ焼き 豚肉、しょうが			
	小松菜のチーズおかか和え 小松菜、チーズ かつお節	キャベツのマヨ和え キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ			
	みかん	キウイ			
もちもの	はし	はし			
おやつ	ホットケーキ 牛乳	ミックス粉、牛乳 鶏卵	どら焼き 牛乳		