



西川市 創設90周年

12月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	3	火	○	ごはん	鶏肉と白菜のスープ 春巻 ほうわかめツナサラダ
	4	水	○	ごはん	麻婆豆腐 バンサンスー アセロラゼリー
お話給食	5	木	○	テーブルロール	ABCスープ ポークチョップ ゆでたポテト ヨーグルト
	6	金	○	キムたくごはん	かぼちゃコロケ ナムル みかん
	9	月	○	ごはん	根菜とひき肉のカレー (具) スティックサラダ ヨーグルト和え
	10	火	○	ごはん	肉じゃが もち米しゅうまい おろし和え りんご
	11	水	○	ごはん	ぶり大根 スタミナ納豆 野菜チップ
	12	木	○	ほうとう	豆苗の中華和え オレンジおからドーナツ マスカットゼリー
	13	金	○	わかめごはん	肉団子 かぶの即席漬け お麩のラスク
	16	月	○	セルフオムライス	イタリアンサラダ ジャーマンポテト ヨーグルト
	17	火	○	ごはん	いなか汁 鯖の味噌煮 のり和え みかん
給食終了	18	水	飲むヨーグルト	ガーリックライス	ローストチキン グリーンサラダ フルーツタルト

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する(85~90℃で90秒間以上)ことが効果的です。

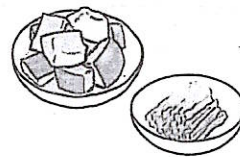


給食だより

免疫力を高めよう!

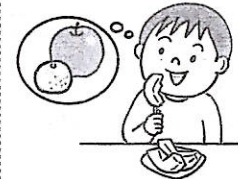
寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり!



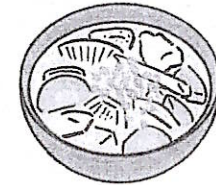
野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝の食に果物を取り入れるのもおすすめです。

真だくさんのお味噌汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、真だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。またの脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

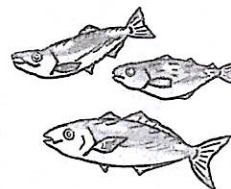
冬のおすすめ栄養素

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に入らなすのを防ぎます。



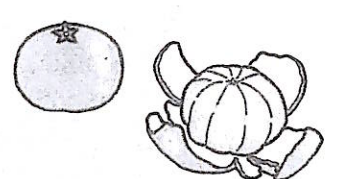
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 じゃがいも かき みかん ゆず ぎんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。



12月 給食予定献立表(料理別使用食品一覧)



市川市立第七中学校

Main menu table with columns for date, day, main course, and detailed food items with their respective energy and nutrient values.

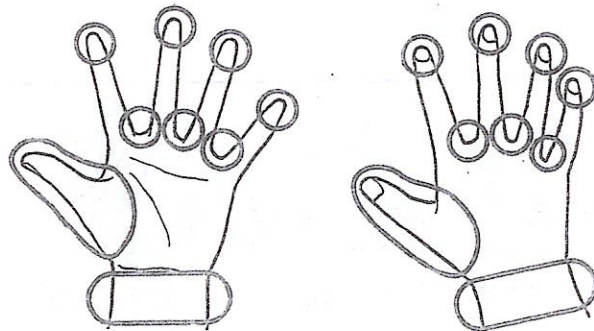
栄養価の月平均値 (Average monthly nutrient values) table showing energy, protein, fat, and carbohydrate averages.

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

Text explaining the importance of handwashing before meals to prevent food poisoning and illness.



洗い残しやすいところに注意しましょう



Text explaining that even after washing, some areas like the tips of fingers and between fingers may remain dirty, and providing tips for thorough handwashing.