

# 12月給食だよ!



令和6年11月29日

高岡市立高岡西部中学校

今年も残すところあと1か月になり、段々と寒さも増してきました。厳しい寒さを乗り越えるためには、積極的に運動をして体を鍛えるようにしましょう。

## 冬はどうして風邪が流行しやすいの?



寒さや乾燥が激しくなるにつれて、風邪やインフルエンザ等の様々な感染症が増加します。風邪やインフルエンザの原因はウイルス感染によるものが多く、今の時期は低温・低湿度を好むウイルスが長く生きやすい環境です。インフルエンザウイルスは、寒さと乾燥に強いいため冬が最も活発になる季節です。乾燥した環境では、比較的長い時間空気に漂うことが出来るため、感染者がいると周りの人も感染しやすくなってしまいます。

## 風邪を予防するポイント

1. 手洗い・うがい 	2. 十分な睡眠 	3. バランスのよい食事 
4. 適度な運動 	5. 換気・室温調節 	6. 人混みを避ける 

## 冬至

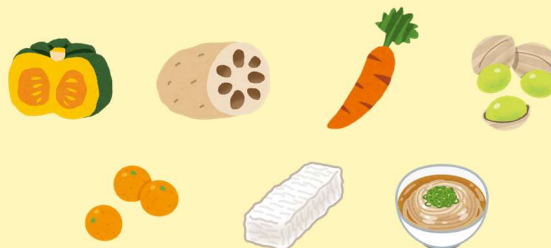
冬至は1年のうち、最も昼が短く、夜が長い日です。この日を過ぎると、日は次第に長くなっていきます。

今年の冬至は12月21日(土)です。昔から冬至の日には南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりします。冬至の風習を楽しんでみましょう。



## 冬至に食べる冬の七種

なんきん(南瓜)、れんこん(蓮根)  
にんじん(人参)、ぎんなん(銀杏)  
きんかん(金柑)、かてん(寒天)  
うどん(饅頭: うんどん)



「ん」が二個ついていて、沢山の運が呼び込めると言われています。

12月18日(水)の冬至献立で南瓜を使ったほうとう鍋が登場します。

# 12月予定献立表



高岡西部中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー	
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
2月		ごはん	豚肉のジャンロー 小松菜のコーンあえ みそけんちん汁	豚肉 豆腐	鶏肉 味噌	牛乳	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ きゃべつ コーン	ごはん 砂糖 里芋	油	E 732 kcal P 32.3 g F 17.8 g	
3月(火)		コッペパン	きなこ豆 ドレッシングサラダ ミネストローネ	大豆 ベーコン	きなこ 牛乳	人参 トマト	きゃべつ もやし 玉ねぎ	コッペパン 上新粉 でんぷん マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	E 860 kcal P 33.3 g F 30.4 g		
4月(水)		ごはん	赤魚のたれがけ しそあえ 味噌汁	赤魚 油揚げ	味噌 わかめ	牛乳	人参 生姜 玉ねぎ きゃべつ 大根	ごはん でんぷん 砂糖 上新粉	油	E 747 kcal P 29.0 g F 21.7 g		
5月(木)		1/2コッペパン	えびシューマイ◆ ポパイサラダ ソフト麺のミートソースかけ	えびシューマイ◆ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 トマト	きゅうり 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン でんぷん ソフト麺 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	E 903 kcal P 32.3 g F 25.4 g		
6月(金)		ごはん	肉団子のたれつけ きゃべつとコーンのサラダ 八宝菜	肉団子 豚肉	味噌 いか	牛乳	人参 きゃべつ コーン 玉ねぎ 白菜 たけのこ	ごはん でんぷん 砂糖	油	E 783 kcal P 25.3 g F 21.5 g		
9月(月)	郷土食献立	ごはん	揚げ出し豆腐ごまだれ 色とり さつま汁	揚げ出し豆腐 味噌	牛乳	人参	かぶ きゅうり 大根	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま	E 735 kcal P 23.4 g F 19.0 g		
10月(火)	地場産品献立	米粉入りパン	豆腐ハンバーグ さくさくサラダ 大根ポタージュ	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参	きゃべつ もやし 大根 玉ねぎ	米粉入りパン 砂糖 コーンフレーク じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	E 841 kcal P 34.3 g F 27.2 g		
11月(水)	地場産品献立	麦ごはん	冬野菜のカレーライス 荒挽きウインナー 白菜とりんごのサラダ	豚肉 荒挽きウインナー	牛乳	人参	かぶ 玉ねぎ 白菜 りんご	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 カレールウ	E 809 kcal P 22.4 g F 27.3 g		
12月(木)		食パン	高岡元気コロック 三色ナムル 肉団子スープ	高岡元気コロック 豚肉 卵	牛乳	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ 生姜 白菜	食パン 小麦粉 でんぷん 春雨	油 ごま油	E 710 kcal P 24.0 g F 27.8 g		
13月(金)		ごはん	白身魚のみそだれかけ ひじきの炒め煮 かきたま汁	しいら 大豆	味噌 油揚げ ひじき さつまあげ 卵	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく おつゆ麩	油	E 767 kcal P 38.5 g F 18.7 g	
16月(月)	クリスマス献立	クリスマスライス	ガーリックチキン 卵とコーンのスープ クリスマスデザート	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	人参 ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム	クリスマスライス じゃがいも でんぷん クリスマスデザート	油 オリーブ油	E 858 kcal P 32.5 g F 27.1 g		
17月(火)		食パン	カップエッグ フルーツあえ ワンタンスープ	卵 豚肉	牛乳	人参	白菜 りんご パイン みかん バナナ もも	食パン ワンタン		E 716 kcal P 27.6 g F 19.6 g		
18月(水)	冬至献立	減量ごはん	ししゃものフリッター 青菜のひたし ほうとう鍋	ししゃも 油揚げ	味噌	牛乳	小松菜 かぼちゃ 人参	ごはん ほうとう	油	E 773 kcal P 25.4 g F 24.0 g		
19月(木)	たかおか食19丼献立	ごはん	たかおか野菜の肉みそ丼 フライドポテト わかめのすまし汁	豚肉 豆腐 赤味噌 豆板醤	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 ねぎ 椎茸	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	E 740 kcal P 23.7 g F 19.7 g		
※エビ・カニの食品に◆をつけています。 ※都合により献立を変更する場合があります。										平均	E 784 kcal P 28.9 g F 23.4 g	

【お知らせ】  
 ・2学期の給食最終日は12月19日(木)です。  
 ・3学期の給食は1月9日(木)から始まります。

## お正月の行事食

### おせち料理



古来の風習では、お正月に年神様が訪れ、その年の幸福をもたらしたと言われていました。おせち料理は年神様にお供えする料理でした。

おせち料理には、それぞれの料理に健康や幸せを願う意味が込められています。

<p>紅白かまぼこ</p> <p>赤「魔除け」 白「清浄」 を意味している</p>	<p>黒豆</p> <p>勤勉や健康に 関する願いが 込められている</p>
<p>昆布巻き</p> <p>健康や長生きを 願う意味が込め られている</p>	<p>伊達巻き</p> <p>「学業成就」の 願いが込められ ている</p>
<p>鯛</p> <p>「めでたい」の 語呂合わせから 縁起が良いと されている</p>	<p>れんこん</p> <p>「未来の見通しが 良い」という意味 が込められている</p>

### お雑煮



お雑煮に入る餅は、元旦に年神様をお迎えするために、前年に収穫したお米から作った餅をお供えし、そのお下がりとしてお雑煮を頂くということから始まったと言われていました。

昔の人はお雑煮を食べる際に、旧年の農作物が無事であったことに感謝し、新年の豊作や家内安全を祈願していました。

地域によるお雑煮の違い

◎餅	◎汁の味
<p>角餅 (関東)</p>	<p>丸餅 (関西)</p>
<p>すまし汁 (近畿地方を除く西日本と関東)</p>	<p>白味噌 (関西)</p>
	<p>小豆 (能登半島の一部地域や出雲地方)</p>