



12月給食だより



令和7年度 都城学校給食センター

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



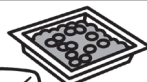
魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

12月の献立紹介

★郷土料理

【都城地区】煮しめ 12月15日～19日

【新潟県】スキージ 12月8日～12日

★ベジ活の日 12月1日～5日

白ご飯 牛乳 回鍋肉丼 中華スープ

小学校 野菜が約165g

中学校 野菜が約200g

★ひむか地産地消の日 12月15日～19日

ごぼう：煮しめ

★外国料理 12月15日～19日

【フランス】パスタ入りブイヤベース

★リクエスト給食 12月1日～5日

【第3位】みそラーメン

★行事食

【クリスマス】 12月15日～19日

サイコロステーキ クリスマスケーキ

【冬至】 12月22日～24日

(かぼちゃ・ゆずを使った料理)

かぼちゃ挽肉フライ かぼちゃのそぼろ煮

ゆず和え

給食おすすめレシピ 「サイコロステーキ」

【材料 4人分】

- | | | | |
|-------|-------|----------|---------|
| ・牛もも肉 | 200g | ・おろしにんにく | 小さじ 1/3 |
| ・塩麴 | 小さじ 1 | ・濃口しょうゆ | 大さじ 1 |
| ・酒 | 小さじ 1 | ・砂糖 | 小さじ 1/2 |
| ・玉ねぎ | 1/3 個 | ・みりん | 小さじ 1/2 |
| ・しめじ | 1/3 袋 | ・酢 | 小さじ 1/3 |
| ・エリンギ | 1/3 袋 | ・でん粉 | 小さじ 1/4 |

A

【作り方】

- ① 牛もも肉は2cm角に切り、塩麴と酒に漬け込む。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、しめじとエリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③ ②を鍋に入れ、Aを加えて煮る。火が通ったら水で溶いたでん粉を加えて、とろみをつける。
- ④ ①をフライパンで焼き、火が通ったら③と合わせる。