

12月 給食だより

令和7年12月
つくばみらい市立学校給食センター
住所：つくばみらい市中原11
TEL:0297-52-2338
FAX:0297-52-2036

手洗いは 感染症予防 の基本です！



手洗いの ポイント

せっけんをつけ、
こすり洗いをする。

手首など、汚れの残り
やすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで拭く。



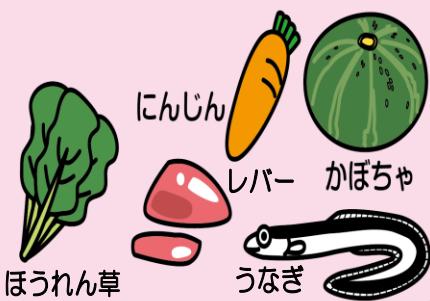
感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養素のバランスがよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

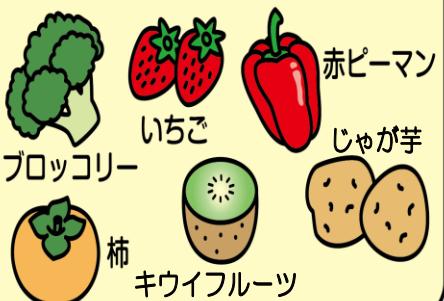
ビタミンA

色の濃い野菜・レバー・うなぎ
などに多く含まれる



ビタミンC

野菜・果物・芋類などに多く含まれる



ビタミンE

色の濃い野菜・種実類・魚介類・
植物油などに多く含まれる





かぼちゃの豆乳みそ汁

Aブロック19日 Bブロック18日

《材料》 4人分

鶏肉(こま切り)	64g
油	小さじ1/2
かぼちゃ(角切り)	60g
にんじん(いちょう切り)	40g
大根(いちょう切り)	40g
小松菜(2~3cm)	20g
しめじ(小房に分ける)	16g
長ねぎ(小口切り)	30g
生揚げ(一口大)	60g
豆乳	60 ml
みそ	大さじ1・1/2
かつおだし汁	400 ml程度
煮干し粉	2g

《作り方》

- ① 鶏肉を油で炒める。
- ② ①にかぼちゃ・にんじん・大根・小松菜・しめじ・長ねぎ・生揚げを加えて軽く炒め、具材がかくれる程度のだし汁を加えて加熱する。
- ③ 火が通ったら豆乳を加えて弱火～中火で加熱する。
- ④ 煮干し粉・みそを加えて味をととのえる。



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。
ぜひ、ご覧ください。(12月下旬掲載予定)



【小中学生の給食費について】

今月の引き落としは、12月1日（月）※10月分と12月25日（木）※11月分です。
引き落とし日の2~3日前までに銀行口座の残高をご確認いただき、
未納のないよう、ご協力をよろしくお願ひいたします。

【献立予定表について】

市ホームページ等でご確認ください。