厚沢部町総合給食センター

2026年12月 給食だより

＊＊給食目標＊＊
寒さ・風邪に負けない身体をつくろう

12月になり、寒さや乾燥で風邪をひきやすい時期ですが、あたたかい食事は体を中から守ってくれます。今月は、風邪予防に役立つ食材や、冬至にちなんだ“かぼちゃ料理“、そしてクリスマスメニューも登場します。しっかり食べて体調を整え、元気いっぱいで楽しい冬休みを迎えましょう。

きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



正しい手の洗い方



クリスマス特別メニュー　ドリア風クリスマスライスのレシピ

ケチャップライス　＊材料　4人分＊

- 米 …… 2合（水）
- トマト缶 …… 大さじ3
- 食塩 ……小さじ1/3
- バター … 小さじ1
- コンソメ …… 小さじ1
- 白ワイン ……小さじ1

ホワイトソース　＊材料　4人分＊

- とりもも … 40ｇ
- とりむね … 40ｇ
- 白ワイン … 小さじ1
- たまねぎ … 200ｇ
- にんじん … 40ｇ
- ほうれんそう … 20ｇ
- キャノーラ油 …小さじ1
- 有塩バター … 小さじ1
- 小麦粉 … 20ｇ / チーズ … 大さじ1
- 牛乳 … 80ml / 豆乳 … 40ml
- コンソメ … 大さじ2
- しお / こしょう / パセリ … 適量

～作り方～



①米と調味料は炊飯器に入れて炊く。
②肉は2㎝角に切り、ワインで臭みをとる。
③玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう、ほうれん草はざく切りにする。
④油で肉と人参を炒め、一度取り出す。
⑤バターで玉ねぎをしんなりするまで炒める。
⑥⑤に小麦粉を加え、焦げないように炒める。
⑦牛乳と豆乳を少しずつ加える。
⑧④の具材・ほうれん草を入れ、調味料で味を整える。
⑨最後にチーズを加えてソースの出来上がり。
⑩ごはんの上にソースをかけて完成！

※給食では調理工程上できませんが、チーズを乗せてオーブンで焼いてもおいしくできます！ぜひ作ってみてください。