

12月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 **岡崎** 小学校

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	ぎゅうにゅうは、あかのたべもの おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	パン・ごはんはきいろのたべもの おもにねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)
2	月	けんまい ごはん	○	ふゆやさいかレー かいそうサラダ / ふくじんづけ	ぎゅうにく スキムミルク かいそうミックス	しょうが たまねぎ だいこん にんじん カリフラワー ブロッコリー チンゲンサイ / ふくじんづけ	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
だいこん、フロッコリー、カリフラワーなど葉の野菜がいっぱい入ったカレーです。							
3	火	パン	○	あんかけやきそば あげシューマイ	ぶたにく うずらたまご しゅうまい	ほしいたけ はくさい ちんげんさい しょうが にんじん たまねぎ たけのこ あおねぎ	めん でんぶん あぶら あぶら
バリバリめんど、あんかけをいっしょに食べましょう。							
4	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき そくせきづけ みそしる	しろみざかな とうふ みそ あぶらあげ	はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
みそは大豆から作られているので、みんなの体をつくるたんぱく質が豊富です。							
5	木	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも ほうれんそうスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) たまねぎ プルーン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう でんぶん あぶら じゃがいも
6	金	ごはん	○	おやこどんぶり こんぶあえ / くだもの	とりにく たまご しおこんぶ	たまねぎ にんじん あおねぎ インゲン はくさい / みかん	さとう
こんぶには、健康な体をつつために欠かせないミネラルが多く含まれています。							
9	月	ごはん	○	にくじゃが すのもの じゃこのきんぴら	ぎゅうにく わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ こんにやく にんじん もやし	じゃがいも さとう あぶら さとう さとう
10	火	パン	○	はくさいのクリームに やさしいサラダ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも フレンチドレッシング
冬野菜の代表のはくさいです。お肉やおひたしなどにかかせない野菜です。今日はクリーム煮にしました。							
11	水	ごはん	○	いわしのかばやき おかかあえ ぶたじる	いわし かつおぶし ぶたにく みそ	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう はくさい あおねぎ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごま さとう さといも
イワシは骨から脂肪の味として使われています。またイワシに含まれる脂肪は飽和脂肪酸を多くしたりコレステロール値を下げたりします。							
12	木	パン	○	ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにく ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも さとう ごま
今月の変わりパンは、パンパンです。パイナップルの砂糖漬けがパンに混ぜ込まれています。							
13	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ さんしよくひたし けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん はくさい ほうれんそう こんにやく ごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さといも
地産地消の白のこんだてです。ほうれんそう、はくさい、あおねぎが和歌山市内でとれた野菜です。							
16	月	ゆかり ごはん	○	ごもきんぴら かきたまじる くだもの	ぶたにく かまぼこ たまご	こんにやく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん	あぶら さとう パンこ
17	火	パン	○	きつねうどん やさしいごまドレッシング バター	とりにく かまぼこ あぶらあげ	あおねぎ キャベツ ほうれんそう	うどん さとう ごま さとう あぶら バター
きつねうどんは、あまからくたいな揚げをのせていただきます。きつね揚げが好きなのでこの名前がつきました。							
18	水	ごはん	○	きりぼしだいこんのもの ちくわのいそべあげ おひたし	とりにく あぶらあげ ちくわ あおりの	きりぼしだいこん ほしいたけ にんじん インゲン しゅんぎく ほうれんそう	あぶら さとう こむぎこ あぶら さとう
19	木	パン	○	パンキンシュチュウ コールスローサラダ / ジャム	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら / マーメイド
冬至のこんだてです。この白にかぼちゃをたべるとかぜにかかりにくいといわれています。							
20	金	キャロット ピラフ	○	チキンナゲット ほうれんそうとコーンのサラダ クリスマススープ / デザート	チキンナゲット ベーコン	ほうれんそう とうもろこし キャベツ セロリ にんじん たまねぎ	あぶら さとう マカロニ / デザート
クリスマスのこんだてです。スープの中に量産のマカロニが入っています。鬼つけられるかな？							

*献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの20~30%以下	食塩相当量 2.8g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
1日の平均	640	24.0	27.7	2.2	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
1日の平均	651	23.0	27.7	2.2	333	85	2.2	2.8	222	0.70	0.64	32	4.3

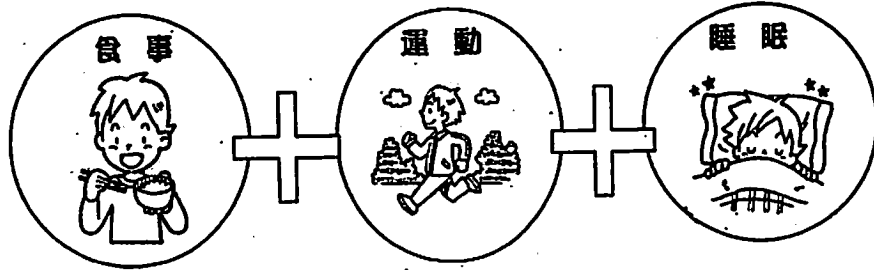
今年も、このすところあとひと月になりました。

一日一日寒さが増し、かぜやインフルエンザが流行る時期です。

寒さに負けない体をつくらう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜの予防には、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために大切なのは、栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。

- ※ 免疫力... 体に入ったウイルスや細菌、真菌などから自分の体を守る力
- ※ 抵抗力... 健康を保ち続ける力



今月の給食目標 食後は静かに休もう

- ・食後、休養の必要なことを知ろう
- ・休養の時間の過ごし方を考えよう

♪冬の元気はビタミンAGE♪

ビタミンA

(皮ふのねんまくを強くする)
冬にうれしい野菜に多くふくまれます。タラなどの魚にも多くふくまれます。



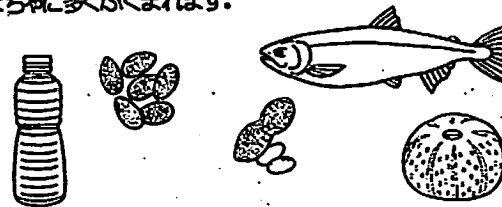
ビタミンC

(しょうぶな体づくりに役立つ)
くだものだけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いちじくに多くふくまれます。



ビタミンE

(血行をよくする)
ひまわり油や納豆、アーモンド、ピーナッツ、サケ、筋子、かぼちゃに多くふくまれます。



かしのつじ た まえ
外出時、食べる前
てあ
には手洗い、うがいを
わす
ぬれずに。

～カボチャのこたげ～

冬場にカボチャを食べるとかぜをひかない
冬場の白に栄養豊富なカボチャを食べ、ユスぶろに入ると「かぜをひかない」と言い伝えられています。

※おうちのひと、いっしょにみてくださいね。