

12月 きゅうしょくこんだて表



児童数

和歌山市立新南小学校

ぎゅうじゆにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
1	月	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	豆腐 ぶたにく あかみそ トウモロコシ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ もやし とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら
2	火	ごはん	○	ぶたにくとごぼうのみそいため はりはりづけ	ぶたにく みそ	つちしょうが ごぼう きゃべつ たまねぎ にんじん いとこんにやく きりぼしだいこん こまつな	あぶら さとう ごまあぶら さとう
3	水	パン	○	ツナの Pasta やさしいサラダ くだもの	ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん) きゃべつ とうもろこし みかん	スバゲッティー オリーブオイル ごま さとう
<p>みかんに、ビタミンCやカロテンなどがたっぷり含まれ、血をきれいにする効果があります。</p>							
4	木	ごはん	○	カレーのからあげ いそかあえ さつまじる	カレーのからあげ きざみのり とりにく みそ	はくさい ほうれんそう こんにやく ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	あぶら さとう さつまいも
<p>ほうれん草は、葉が緑のやさしいです。貧血を予防する「鉄分」や、がんを予防する「ベータカロテン」がたっぷり含まれています。</p>							
5	金	パン	○	あげパン ポトフ クラッシュゼリー	ウィンナー かんでん(かん)	たまねぎ だいこん きゃべつ にんじん あまなつみかんせりー バイン(かん) みかん(かん) おとう(かん)	あぶら グラニューとう じゃがいも
8	月	ごはん	○	おやこに およごし	とりにく たまご みそ	たまねぎ あおねぎ いんげん にんじん ほうれんそう もやし きりぼしだいこん	さとう くろごま さとう
9	火	ごはん	○	あんかけうどん いためなます あじつけのり	とりにく あぶらあげ ひじき あじつけのり	ほししいたけ あおねぎ はくさい えのきたけ つちしょうが にんじん れんこん こんにやく	うどん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら
10	水	パン	○	クリームに こまつなのサラダ	とりにく 粉チーズ ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな とうもろこし	マカロニ じゃがいも さとう
11	木	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ こんぶあえ ぶたじる	ホキ しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	ゆずかじゅう きゃべつ だいこん にんじん ごぼう こんにやく あおねぎ	さとう でんぶん こむぎこ あぶら
12	金	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ ヨーグルト	ぶたにく いか うずらたまご だいたず ヨーグルト	つちしょうが はくさい たまねぎ にんじん きゃべつ たけのこ しめじ	でんぶん でんぶん あぶら さとう
<p>地産地消の白の献立です。八宝菜に使われているはくさいが和歌山市産です。</p>							
15	月	ごはん	○	ずぶた ちゅうかスープ	ぶたにく わかめ とうふ	つちしょうが たまねぎ にんじん びーまん たけのこ ほししいたけ もやし ちんげんさい	でんぶん あぶら さとう
16	火	ごはん	○	おでん じゃことこまつなのいためもの	とりにく ちくわ ひらてん あつあげ ちりめんじゃこ	だいこん にんじん こんにやく こまつな もやし	じゃがいも さとう ごま さとう あぶら
17	水	パン	○	てりやきハンバーグ やさしいスープ クリスマスケーキ	はんぱーぐ ベーコン	つちしょうが たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん	さとう でんぶん じゃがいも クリスマスケーキ(チョコ)
18	木	ごはん	○	カレーうどん きりぼしだいこんのふくめに	ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん にんじん	うどん あぶら さとう
19	金	パン	○	チキンカツ(キャベツそえ) コーンチャウダー	チキンカツ ぎゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん プロックロー とうもろこし コーンクリーム(かん)	あぶら さとう あぶら
<p>「クリスマスのこんだて」です。クリスマスは「イエス・キリスト」という神様の誕生日です。ヨーロッパやアメリカでは、クリスマスケーキや、ケーキや七福神を食べたお祝いします。</p>							
22	月	ごはん	○	さけのこうみソース ゆずかあえ かぼちやいりみそしる	さけ とうふ みそ	つちしょうが あおねぎ だいこん ゆずかじゅう かぼちや はくさい しめじ えのきたけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
<p>「冬至のこんだて」です。冬至は、一年のうちで、昼が一番短い日です。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。</p>							

※都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜は天候等で、変更することもあります。
 ※12日(金)は「地産地消の白の献立」、19日(金)は「クリスマスの献立」、22日(月)は「冬至の献立」です。



学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	g	g	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg		g
今月の平均	657	24.0	25.6	28.1	2.0	335	83	2.1	3.0	170	0.40	0.60	23	4.0



ふゆ しょくせいかつ
冬の食生活について

えいよう じょうぶんかんが しょくじ
栄養のバランスを十分 考えて食事をしましょう

いろはな たべもの
黄色の食べ物

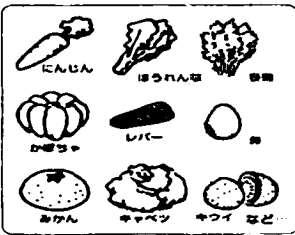
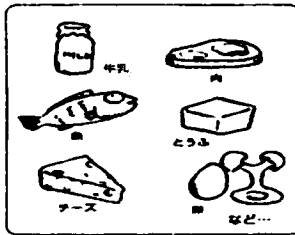
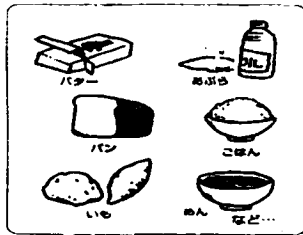
いろはな たべもの
赤色の食べ物

いろはな たべもの
緑色の食べ物

主に エネルギーのもとになる

主に たんぱく質を多く含む

主に ビタミンやミネラルを多く含む



冬は暖よりも、からだを
あたためるためにエネルギーが
ひつようです。エネルギーの
もとになる糖質や脂質を とりま
しょう。

たんぱく質は 血や肉をつくり、
あついで筋力や骨を固くさせ
ます。寒さにはげないからだを
つくるために、たんぱく質をとり
ましょう。

ビタミンAやCは、のどや鼻の
粘膜を丈夫にし、からだの疲れ
をとります。寒さに対する抵抗力を
つけるために、ビタミン類をとりま
しょう。

ふゆ た
冬に食べるとおいしいよ

はく さい
白 菜



寒い冬のなべ物に欠かせない野菜が白菜です。12月・1月のころは、和歌山県産がたくさん出荷されます。霜がおりるような寒い季節に収穫した葉が甘みがあっておいしいようです。白菜という字のとおり、白い部分が多く、ビタミンCが多く含まれています。

うち ひと
お家の人と いっしょに見てくださいね。

こんげつ もくじょう
今月の目標

しょくご しず やす
「食後は、静かに休もう」



しょくご せつよう ひつよう し
★食後、休養の必要なことを知ろう

せつよう じかん す かた かんが
★休養の時間の過ごし方を考えよう



ようじん
かぜやインフルエンザにご用心

ま
ウイルスに負けないからだをつくるには



大腸のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、刺激を弱したりする働きがあります。自分のからだを自分で温めようとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が大切です。

えいよう
栄養 たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質

ウイルスに抵抗する力をつけよう

ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぎます

ビタミンC

ウイルスに抵抗する力をつけよう

すいみん
睡眠 からだを守る力（免疫力）や病気を治す力（治癒力）は睡眠中に作られます。



うんどう
運動 かぜやインフルエンザをふきとばす体力をつけよう。



い
ウイルスをからだに入れない

てあら
○手洗い…せっけんでしっかり手を洗きましょう。

○うがい…のどの粘膜の働きを弱めます。

へや くうき い か
○部屋の空気を入れ替える…部屋の中のウイルスの数を減らしましょう。

