



12月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	I群† たんぱく質 脂質 食塩相当量	I群† たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 炒糧	油脂類			
1月	さつまいもご飯	○	冬野菜のみそ汁 しゅうまい ごま和え	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん,はくさい えのき,ねぎ しょうが,たまねぎ えだまめ,キャベツ もやし	むぎごはん さつまいも でんぶ,さとう しゅうまいのかわ	ごまあぶら	654 kcal 26.5 g 18.6 g 2.3 g	796 kcal 31.9 g 22.0 g 2.7 g	中学生の育てたさつ まいもで、さつまいも ご飯を作る予定です。
2火	麦ご飯	○	かきたま汁 焼きさんまのおろし添え(めぐるのさんま) さつまいもと切り昆布の煮物	なると たまご さんま(魚) ちくわ	ぎゅうにゅう こんが	にんじん みずな	たまねぎ,えのき だいこん	むぎごはん でんぶ さつまいも さとう	こめあぶら	671 kcal 26.6 g 24.4 g 2.5 g	814 kcal 29.9 g 25.5 g 3.1 g	お話し献立① めぐるのさんま
3水	麦ご飯	○	なめこ汁 豚肉と根菜のごまがらめ 梅の香和え	とうふ,みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん,はくさい なめこ,ねぎ れんこん,ごぼう キャベツ,もやし うめ	むぎごはん さといも でんぶ さとう	こめあぶら ごま	614 kcal 25.8 g 19.1 g 2.0 g	781 kcal 31.7 g 22.6 g 2.6 g	かみかみ献立
4木	コッパパン	○	白菜とベーコンのスープ ポテトグラタン(ムーミン谷の彗星) ビーンズサラダ	ベーコン ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな パセリ こまつな	たまねぎ,はくさい にんにく,しめじ えだまめ,コーン キャベツ レモンかじゅう	コッパパン じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら バター オリーブゆ	662 kcal 26.9 g 27.2 g 3.3 g	824 kcal 33.2 g 33.3 g 3.9 g	お話し献立② ムーミン谷の彗星
5金	うどん	○	カレーあんかけ(からすのそば屋さん) こんにやくサラダ チーズとさつまいもとりんごの蒸しパン	とりにく ちくわ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが,たまねぎ えのき,ねぎ キャベツ,コーン りんご	うどん じゃがいも こんにやく さとう,こむぎこ ホットケーキミックス さつまいも	ごまあぶら ごま	692 kcal 30.6 g 18.5 g 2.4 g	861 kcal 37.2 g 21.9 g 3.0 g	お話し献立③ からすの そば屋さん
8月	麦ご飯	○	石狩汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 のりマヨ和え	さけ(魚) とうふ,みそ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん, こまつな	だいこん,えのき はくさい,ねぎ しょうが,もやし キャベツ	むぎごはん しらたき でんぶ,さとう	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	650 kcal 31.2 g 23.3 g 2.1 g	826 kcal 38.5 g 28.1 g 2.5 g	北海道の石狩川は、 鮭が遡上することで 有名な川です。秋鮭 の入った石狩汁で す。
9火	麦ご飯	○	みそワタシ汁 ほっけのフライ(キツネのホイティ) ピーマンサラダ	ぶたにく みそ ほっけ(魚) たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら,みずな	しいたけ,たまねぎ もやし,キャベツ コーン レモンかじゅう	むぎごはん ワタシ ワタシ こむぎこ,パンこ ピーマン,さとう	ごまあぶら こめあぶら	682 kcal 27.3 g 19.6 g 2.3 g	875 kcal 34.0 g 23.3 g 2.9 g	お話し献立④ きつねのホイティ
10水	ソルガムご飯	○	ミネストローネ アンパンマンハンバーグ(アンパンマン) ブロッコリーサラダ	とりにく だいず おから ぶたにく たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ミニトマト ブロッコリー	にんにく,セロリー たまねぎ,キャベツ ほしほどう,えだまめ	ソルガムごはん じゃがいも abcマカロニ パンこ,さとう	オリーブゆ, こめあぶら	677 kcal 30.8 g 21.4 g 2.1 g	843 kcal 37.7 g 25.4 g 2.7 g	お話し献立⑤ アンパンマン
11木	コッパパン	○	ポトフ(ランチのあっこちゃん) スパゲティサラダ キャロットケーキ	とりにく ツナ たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん,みずな	たまねぎ,だいこん キャベツ	コッパパン じゃがいも スパゲティ こむぎこ さとう	こめあぶら シーザー ドレッシング	735 kcal 31.2 g 28.2 g 2.7 g	920 kcal 38.5 g 34.3 g 3.3 g	お話し献立⑥ ランチのあっこちゃん
12金	麦ご飯	○	ハヤシライスソース(流星の絆) 海藻サラダ 果物(りんご)	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	しょうが,にんにく たまねぎ,しめじ キャベツ,えだまめ コーン,りんご	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ	663 kcal 25.4 g 19.1 g 2.3 g	839 kcal 31.0 g 22.4 g 3.1 g	お話し献立⑦ 流星の絆
15月	麦ご飯	○	麩のみそ汁 豚肉の生姜焼き ツナポテトサラダ	みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ,えのき はくさい,しょうが きゅうり,コーン	むぎごはん じゃがいも ふ,さとう	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	632 kcal 29.5 g 17.3 g 2.0 g	802 kcal 36.3 g 19.8 g 2.6 g	豚肉に含まれるビタ ミンBで、代謝を高 めたり、疲れをとつ たりします。
16火	大豆入りツナご飯	○	キャベツ豚汁 アジフライ だいこんサラダ 果物(みかん)	だいず ツナ ぶたにく とうふ,みそ あじ(魚) たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	コーン,しょうが ごぼう,たまねぎ キャベツ,ねぎ だいこん,みかん	むぎごはん さとう じゃがいも こんにやく こむぎこ,パンこ	こめあぶら ごま	780 kcal 34.2 g 25.4 g 2.5 g	978 kcal 42.5 g 30.6 g 3.2 g	しょうがっこう けん い 小学校6年生の お楽しみ献立
17水	中華麺	○	醤油ラーメン 糸寒天のサラダ マラーカオ	とりにく うずらたまご なると たまご	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	セロリー,にんにく しょうが,たまねぎ たけのこ,キャベツ コーン,ねぎ だいこん ほしほどう	ちゅうかめん こむぎこ,さとう	オリーブゆ こめあぶら	698 kcal 27.5 g 21.1 g 2.7 g	872 kcal 33.7 g 25.1 g 3.5 g	中華麺のマー ラーカオを手作り します。
18木	コッパパン	○	ポテトチャウダー(赤毛のアン) 手作りソーセージ レモン和え	しろいんげん ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん パセリ ピーマン こまつな	セロリー,たまねぎ,に んにく,キャベツ,コーン, レモンかじゅう	コッパパン じゃがいも パンこ,でんぶ	バター こめあぶら	663 kcal 29.5 g 24.8 g 2.6 g	825 kcal 36.7 g 30.0 g 3.3 g	お話し献立⑧ 赤毛のアン
19金	麦ご飯	○	キムチゲ ちくわのカレー揚げ 春雨サラダ	ぶたにく とうふ,みそ ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら,こまつな	にんにく,はくさい えのき はくさいキムチ キャベツ	むぎごはん しらたき でんぶ,ご はるさめ,さとう	ごまあぶら こめあぶ ごま	637 kcal 24.6 g 18.7 g 2.5 g	812 kcal 30.3 g 21.9 g 3.3 g	キムチの唐辛子のカ プサイシンで体の中 から温めます。
22月	麦ご飯	○	すいとん汁 茶わん蒸し かぼちゃのそぼろ煮	とりにく あぶらあげ みそ,たまご とりにく なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな,みつば かぼちゃ	だいこん,はくさい ねぎ,エリンギ しょうが,たまねぎ	むぎごはん じごな,さとう でんぶ	こめあぶら	671 kcal 30.0 g 20.8 g 2.3 g	851 kcal 37.1 g 24.6 g 2.9 g	とうとうと 冬至献立
23火	麦ご飯	○	田舎汁 焼き鳥井の具 春菊とおからのサラダ	あつあげ みそ とりにく たまご おから,ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	たまねぎ,だいこん ねぎ,えだまめ キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	666 kcal 35.4 g 20.5 g 2.3 g	847 kcal 44.1 g 23.9 g 2.9 g	あまのこ 地域食材の白
24水	コッパパン	○	きのこのポターージュ ミートローフ もみの木サラダ クリスマスケーキ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ,しめじ えのき,お しいたけ,キャベツ	コッパパン じゃがいも パンこ,さとう こめマカロニ クリスマスケーキ	こめあぶら ごま	822 kcal 36.0 g 30.0 g 3.3 g	997 kcal 44.6 g 35.7 g 4.0 g	クリスマス 献立
25木	紫米ご飯	○	年越し汁 ぶりの幽庵焼き 五目なます	とりにく とうふ ぶり(魚) かまぼこ	ぎゅうにゅう こんが	にんじん こまつな,みずな	ごぼう,かぶ レモンかじゅう だいこん	むらさきまい ごは ん さといも こんにやく さとう		606 kcal 29.6 g 18.9 g 2.4 g	766 kcal 36.6 g 22.3 g 2.9 g	としご 年越し献立

☆ 献立は都合により変更することがあります



12月の目標

寒さに負けない食事をしよう!

インフルエンザが猛威を奮っています。

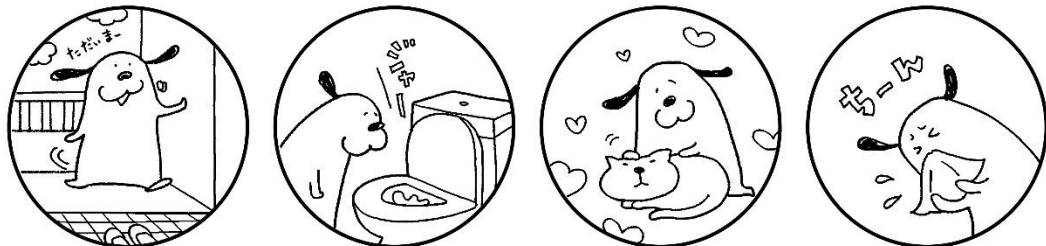
かぜ予防のポイントを考えて、この冬を元気に過ごせるといいですね!

今年のかぜを
ひきま宣言!

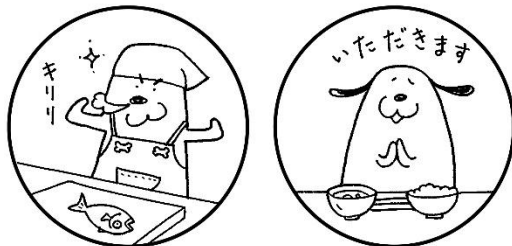
かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時、トイレの後、動物に触った時、鼻をかんだ後



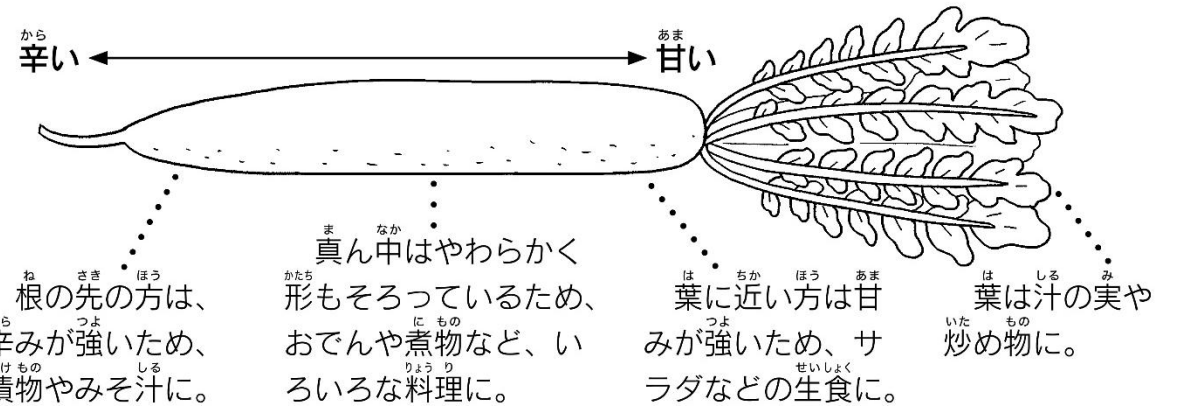
料理をする前、食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬に美味しい大根を食べよう!



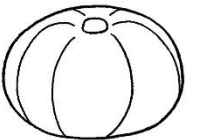
冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

☆給食では22日に冬至献立を予定しています

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

