



12月の予定献立表

学校給食メニュー	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

アレルギー対象原材料を含みます。
 ア…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 ヤ…やまいも ご…ご ま エ…エビ
 ピ…落花生(ピーナツ) 麦…小麦 麦…カシューナツツ マ…マンゴー イ…イカニ
 鶏…鶏肉 肉 ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さば カ…バナナ

材料と体内ではたらし	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

12月の栄養指導目標

★寒さにまけないための食品について知る
 ★栄養バランスの良い食事

栄養バランスの良い食事とは?

主食・おにも炭水化物
 主菜・おにも蛋白質
 副菜・おにもビタミンや無機質
 汁物・ビタミンや無機質
 主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本です

炭水化物	脂質	たんぱく質
ごはん、パン、めん、いも、砂糖	植物油、ラード、バター、魚の油、ドレッシング	魚介、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品
無機質	ビタミン	
カルシウムは乳製品や小魚 ※無機質の種類によってさまざまです。	ビタミンCは野菜や果物 ※ビタミンの種類によってさまざまです。	

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

3(月) ポークシューマイ ごはん 豆腐の中華炒め 赤 牛乳、豚肉、豆腐、白かまぼこ、いか 黄 大豆油、ごま油、でんぷん、小麦粉、三温糖、パン粉 緑 白菜、たけのこ、干ししいたけ、もやし、にんじん、パクチョイ、しょうが、たまねぎ	4(火) 千切りリチー ごはん みそ汁 赤 牛乳、豆腐、豚肉、ちまぎ、こんぶ、油あげ、みそ 黄 こめ、大豆油、じゃがいも、三温糖 緑 こんにやく、角切大根、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜	5(水) カラフルソテー ココアあげパン コッペパン、いちごジャム、白米と味噌のスープ 赤 鶏肉、脱脂粉乳、きなこ、牛肉、豚肉 黄 パン、小麦粉、でんぷん、大豆油、バターはるさめ、ミルメーフ 緑 にんじん、長ねぎ、しょうが、白米、しめじ、大根、りんご、パクチョイ、にんじん、パクチョイ、にんじん、たまねぎ	6(木) 大根のそぼろ煮 ごはん 魚ソーメン汁 赤 牛乳、鶏肉、あつめげ、魚ソーメン 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぷん 緑 にんじん、大根、しょうが、小松菜、たけのこ、干ししいたけ、小根	7(金) ひじきのつくだに ごはん 肉じゃが 赤 牛乳、豚肉、油揚げ、ひじき、高野豆腐、赤けずり 黄 こめ、大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま、水あめ 緑 にんじん、たまねぎ、糸こんにやく、にんにく、赤しそ、青まめ
10(月) 豚キムチ ごはん 韓国風スープ 赤 牛乳、わかめ、鶏肉、豚肉、絹厚揚げ 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぷん、ごま 緑 生しいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ、白米、さくらげ、小松菜、白菜キムチ	11(火) 肉そぼろ ごはん とうがんのすまし汁 赤 牛乳、鶏レバー、豚に、高野とうふ、白かまぼこ 黄 こめ、大豆油、三温糖、 緑 にんじん、たまねぎ、ごぼう、青まめ、とうがんとろ、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、コーン	12(水) ひじきいため ごはん けんちん汁 赤 ひじき、豚肉、大豆、油揚げ、チキアギ、鶏肉、豆腐 黄 こめ、大豆油、三温糖、里芋、ごぼう 緑 にんじん、こんにやく、だいこん、長ねぎ、もやし、青豆	13(木) ヨーグルト和え ごはん ピーズカレー 赤 牛乳、だいた、豚肉、レッドキドニー、大豆、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆 黄 こめ、じゃがいも、マザル、小麦粉、大豆油、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、コーン、青豆、みかん缶、もも缶、パイナップル、にんにく、ブロッコリー	14(金) デークニンプサー ごはん アーサ汁 赤 牛乳、生アーサ、白かまぼこ、厚揚げ、赤みそ、鶏肉 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぷん 緑 にんじん、とうがんとろ、だいこん、ごぼう、ねぎ、みかん
17(月) 芋もちみたらし風 カレーうどん 茹で野菜 赤 牛乳、豚肉、わかめ、脱脂粉乳 黄 うどん、小麦粉、じゃがいも、でんぷん、三温糖、大豆油、マザル 緑 にんじん、たまねぎ、パクチョイ、長ネギ、にんにく、きゅうり、ブロッコリー	18(火) イワシフライ ごはん すき焼き風煮 赤 牛乳、豚肉、豆腐、いわし 黄 こめ、大豆油、小麦粉、パン粉、三温糖 緑 糸こんにやく、にんじん、白菜、長ねぎ、パクチョイ、にんにく	19(水) アスパラサラダ コッペパン 玄米チャウダー 赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、デリカハム、脱脂粉乳 黄 コッペパン、小麦粉、マザル、生クリーム、大豆油、じゃがいも、玄米、オリーブオイル、三温糖 緑 にんじん、たまねぎ、しめじ、アスパラガス、きゅうり、コーン、にんにく	20(木) ドライカレー ごはん 野菜スープ 赤 牛乳、大豆、豚肉、高野豆腐、鶏肉 黄 こめ、大豆油、小麦粉、じゃがいも、でんぷん 緑 にんじん、たまねぎ、マザル、にんにく、セロリ、キヌメ、グリーンピース、ブルーベリー、りんご、トマト、大根、にんにく	21(金) フェイリチー ごはん イナムドウチ 赤 牛乳、鶏卵、ポークソーセージ、ツナ缶、豚に、油揚げ、白米、かまぼこ 黄 こめ、大豆油 緑 にんじん、きやべつ、にら、もやし、干ししいたけ、こんにやく

◆◆◆◆◆ かせ・インフルエンザの季節です ◆◆◆◆◆

栄養&休養&運動で 体の抵抗力を高めましょう!

◆◆◆◆◆ どうしてかせやインフルエンザが流行するの? ◆◆◆◆◆

冬場にかせやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかせやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かせなどのウイルスが体内に入ってきたり、かせをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかっているからです。

◆◆◆◆◆ 抵抗力を高めるために ◆◆◆◆◆

体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。
 毎日の基本的な生活が、かせを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

◆◆◆◆◆ かせをひいてしまったら ◆◆◆◆◆

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。
 また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

天皇誕生日 振替休日

12月23日

◆◆◆◆◆ 年末年始の行事食 ◆◆◆◆◆

子どもたちの楽しみにしている冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれた、親戚など久しぶりに会う人々と食事を楽しんだりする機会もあることでしょう。子どもといっしょに料理を作ったり、普段とは違うゆつたりとした雰囲気での食事を楽しんでいただけるのもいいですね。
 洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本本土や沖縄に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても子どもたちに伝えていきたいものだと思います。

※学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう。
 ★材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。