

月目標：寒さに負けない食事をしよう

日曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 油脂・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小学校 中学校
1金	うどん風ソフトめん	○	カレーうどん汁 いかのピリ辛焼き ごま酢和え 	ぶたにく あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ なかなねぎ もやし きゅうり	うどんふう ソフトめん でんぷん さとう	ごまわりあぶら ごまあぶら油 いりごま	601 31.2 18.5 3.9	732 37.3 21.1 4.6
4月	ごはん	○	いもち汁 豚肉と野菜のみそ炒め 梅ドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが えのきたけ うめ キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいももち	ひまわりあぶら	610 27.7 14.7 2.3	687 31.4 16.0 2.4
5火	ごはん	○	豚汁 たらねぎソースかけ ごま和え	ぶたにく とうふ みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう なかなねぎ キャベツ	ごめ おおむぎ さつまいも こんにやく さとう でんぷん	ひまわりあぶら すりごま	649 30.0 19.0 2.4	730 34.1 21.3 2.7
6水	ひくシオ たすペジ 献立 ごはん	○	つみれ汁 厚揚げの野菜あんかけ もやしの和え物	とうふ いわしつみれ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい しょうが なかなねぎ たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり コーン	ごめ おおむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら いりごま	616 28.5 21.5 2.2	723 33.7 25.4 2.3
7木	コッパ パン	○	白菜ベーコンスープ 大豆とツナのトマト煮 ポテトサラダ	ベーコン だいず ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	えのきたけ たまねぎ はくさい にんにく きゅうり コーン	コッパン はるさめ ごめ じゃがいも	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	681 26.6 30.3 3.2	800 30.7 35.0 3.9
8金	ごはん	○	ハヤシライス ごぼうサラダ 果物(りんご) 	ぶたにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ ごぼう きゅうり コーン りんご	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	666 21.9 19.3 2.3	764 24.8 21.5 2.7
11月	ごはん	○	煮込みおでん さばの照り焼き きりぼしだいこん 切干し大根のたくあん和え 	さつまあげ ちくわ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん しょうが きりぼしだいこん キャベツ たくあんづけ きゅうり	ごめ おおむぎ こんにやく さとう	ごまあぶら すりごま	647 26.8 24.1 2.8	752 30.8 27.5 3.4
12火	ごはん	○	みそワタンスープ ピピンバ(肉) ピピンバ(野菜)	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ はくさい にんにく たけのこ だいこん もやし きゅうり	ごめ おおむぎ ウェーブワタン ン さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま	614 27.0 18.4 2.3	710 30.9 20.8 2.8
13水	おはなし 献立 ごはん	○	実だくさん汁 ちくわの天ぷら(2コ) ひじきの五目煮	とりにく あつあげ ちくわ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのりこ ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ぶなしめじ	ごめ おおむぎ さといも さとう こんにやく てんぷらこ さつまいも	ひまわりあぶら	683 27.9 21.1 2.5	784 32.9 23.9 3.3
14木	おはなし 献立 コッパ パン	○	白菜のクリーム煮 ツナと青大豆のサラダ 果物(みかん) 	とりにく だいず ツナフレーク	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり みかん	コッパン じゃがいも ペシャメルソース さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま	698 31.2 24.7 2.6	822 35.8 28.1 3.0
15金	ごはん	○	中華スープ 鶏肉のピリ辛焼き マカロニサラダ	ぶたにく とりにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ぶなしめじ もやし にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ はるさめ でんぷん さとう マカロニ	すりごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	594 29.1 19.1 2.2	689 33.7 21.2 2.6
18月	ごはん	○	白菜のそぼろ汁 焼きししゃも(2尾) 切干し大根の煮物	とりにく ちくわ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい きりぼしだいこん	ごめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	619 26.2 19.6 2.8	691 29.1 21.4 3.3
19火	ごはん	○	里芋のみそ汁 ねぎ塩焼き鳥丼の具 れんこんサラダ 	あぶらあげ みそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ なかなねぎ れんこん だいこん	ごめ おおむぎ さといも さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	610 32.1 16.9 2.8	704 36.6 18.6 3.4
20水	食育の日 献立 ごはん	○	辛味豆腐汁 魚とごぼうの揚げ煮 野菜漬かけ和え	ぶたにく とうふ みそ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん にら のざわなづけ	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	ごめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら すりごま いりごま	631 27.4 19.6 2.6	712 30.8 21.9 2.9
21木	コッパ パン	○	カレースープ オムレツチャップソース こんにやくサラダ	ぶたにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ レタス きゅうり	コッパン さとう でんぷん サラダこんにやく	ひまわりあぶら	620 26.6 22.7 3.1	706 30.5 25.4 3.5
22金	冬至献立 ごはん	○	みそけんちん汁 かぼちゃのそぼろあんかけ かぶのゆず漬け 	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ かぶ(は)	だいこん ごぼう しょうが かぶ はくさい きゅうり ゆずかじゅう	ごめ おおむぎ こんにやく さといも さとう でんぷん	ごまあぶら ひまわりあぶら	652 23.9 20.8 2.3	756 27.2 23.6 2.7
25月	クリスマス 献立 チキン ライス	○	マセドアンスープ フライドチキン ブロッコリーのサラダ クリスマスデザート 	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン セロリー にんにく しょうが レタス	チキンライス じゃがいも でんぷん クリスマス デザート	ひまわりあぶら	699 27.7 24.5 3.0	812 34.4 27.0 3.7
26火	年越しの 献立 ごはん	○	筑前煮 鮭の塩焼き くすきりの中華和え 	とりにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん しいたけ だいこん きゅうり キャベツ	ごめ おおむぎ さといも こんにやく さとう くすきり	ひまわりあぶら ごまあぶら	635 33.7 17.2 2.5	718 38.6 18.9 3.0

食育だより

12月

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
さむま 寒さに負けない
しょくじ 食事をしよう

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

寒さの厳しいこの季節は体調を崩す人が増える時期です。栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠をと

り、インフルエンザや風邪などへの予防をしていきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

ビタミンA

皮膚やのど、鼻のねん膜を正常に保ち、感染症を防ぎます。

油に溶けやすいため、油で炒めたり、サラダにドレッシングや、マヨネーズをかけたりすると吸収率が良くなります。

寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

ビタミンC

体内でコラーゲンを作るために働きます。コラーゲンが細胞同士をしっかりとつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。

全身の血液の流れをよくし、免疫力を高めてくれます。

ビタミンE

血行の流れがよくなることで、体の冷えを予防し、寒さに対する抵抗力が高まります。

手洗いを徹底しよう！

外から帰ってきた時、食事の前、トイレの後は忘れずに…

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

「ん」がつく！

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

風邪に負けない体づくり（こんな症状の時どうする？）

夜は早く寝て、体を疲れさせないように心がけることが大切です。手洗いうがいも忘れずに。毎日の心がけが風邪の予防に効果的ですよ

★風邪のひきはじめ



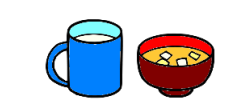
鍋物など体が温まる食事をします。ビタミン類を多く含む色の濃い野菜やエネルギーになる主食、たんぱく質を多めに摂りましょう。

★のどが痛むとき



のどに刺激を与えないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものは控えましょう。よく煮込んだるもの、のどごしの良いもの（ゼリーなど）を摂りましょう。

★熱があるとき



体の中の栄養や水分が失われるので、栄養たっぷりのスープや飲み物で、こまめに水分補給することが大切です。食事は消化の良いもので体に負担をかけないように心がけましょう。

給食センターのホームページはコチラから。

