

今年もあとひと月となりました。今年は、自分の持っている力を出し切ることができましたか？「これを食べれば頭がよくなる、スポーツができるようになる」という食べ物はありませんが、好き嫌いをせず栄養のバランスがとれた食事をする事や朝食をしっかりと食べる習慣などが、自分の持っている能力をさらに高めてくれます。

自分の食生活を振り返り、改善できることがあれば、来年の目標の1つにしてみましょう。



寒さに負けない体づくりを！



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗いうがい
- ②1日3回バランスのよい食事
- ③十分な睡眠



- ④適度な運動



- ⑤適度な保温と保湿



★せきやくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口をおおい、周りの人にかからないようにするなど、せきエチケットを守りましょう。

食欲がないからと言って食べないでいるとなかなか風邪は治りません。風邪の症状に合わせて少しずつでも食べるようにしましょう。



ビタミンAとCの働きをより高めるためには**ビタミンE**も大切です。ビタミンEは色の濃い野菜やナッツ類に豊富に含まれています。



〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

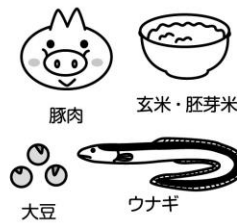
免疫力を高める



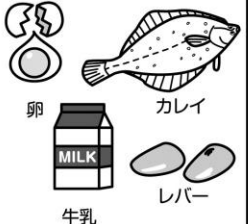
〔風邪のときの食事〕

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂質や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2



かんたんレシピ さつまいものレモン煮

- 1 さつまいを適当な大きさに切り鍋に入れかぶるくらいの水を加えます。
- 2 お砂糖とレモンの輪切りを入れ煮ます。※りんごも入れるとおいしいですね。

かんたんレシピ ブロッコリーのサラダ

- 1 ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでします。
- 2 ゆで卵を作り、みじん切りにします。
- 3 1と2をマヨネーズで和えます。※スライスした玉ねぎやハムを加えてもOK

12月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギー
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	たんぱく質 脂質 行事食等	
1	金	白ごはん	牛乳	鶏肉とさつま芋の照り和え 味噌ワタンスープ りんごゼリー	鶏肉 牛乳 みそ	にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん しょうが ねぎ もやし キャベツ	米 ワタナン あぶら かたくりこ サラダ油 さつまいも さとう りんごゼリー	583 Kcal 25 g 12 g	
4	月	白ごはん	牛乳	ギョウザ 野菜のピリ辛 塩ラーメン	ギョウザ 牛乳 豚肉 あさり	にんじん きゅうり もやし キャベツ コーン にんにく ねぎ しょうが はくさい	米 あぶら ラーメン ごま油 さとう	620 Kcal 23 g 17 g	
5	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 江戸っ子煮 とりだんご汁	こうやどうふ 牛乳 大豆ミート ししゃも 牛肉 鶏肉 青のり だいず みそ こんぶ	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん しょうが ねぎ はくさい	米 かたくりこ あぶら こむぎこ ごま油 てんぷら粉 さとう	609 Kcal 29 g 20 g	
6	水	チャーハン	牛乳	じゃこサラダ コーンかき玉スープ	ロースハム 牛乳 たまご しらす干し 鶏肉	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン	米 麦 ごま油 春巻きの皮 サラダ油 さとう かたくりこ	581 Kcal 23 g 19 g	
7	木	ごはん	牛乳	干草焼き 五色和え じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏肉 牛乳 あつあげ わじき たまご わかめ みそ 大豆	ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん 干しいたけ こまつな コーン えのきだけ	米 ごま油 さとう じゃがいも	593 Kcal 27 g 19 g	
8	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツカクテル	豚肉 牛乳 チーズ	トマト(缶) しょうが パイン缶 にんじん にんにく みかん缶 たまねぎ もも缶 バナナ	米 麦 バター じゃがいも カレールウ こむぎこ サラダ油 さとう	704 Kcal 20 g 20 g	
11	月	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン ツナサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	あつあげ 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ みそ	にんじん キャベツ だいこん えのきだけ きゅうり たまねぎ ねぎ しめじ	米 マカロニ バター パン粉 ごま 米粉 オリーブ油 さとう サラダ油	664 Kcal 30 g 23 g	
12	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル テンジャンチゲ	ロースハム 牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 木綿豆腐	こまつな たまねぎ キムチ にんじん にんにく えのきだけ もやし ねぎ はくさい	米 あぶら さとう ごま こむぎこ ごま油 かたくりこ	653 Kcal 28 g 25 g	
13	水	メロンパン	牛乳	ベーコンサラダ ポークビーンズ	だいず 牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	トマト(缶) キャベツ にんじん きゅうり パセリ にんにく たまねぎ	コッペパン バター ホットケーキミックス サラダ油 さとう オリーブ油 じゃがいも	625 Kcal 23 g 22 g	
14	木	白ごはん	牛乳	鯖のたれかけ 切干大根のサラダ 豆乳汁	さば 牛乳 ロースハム 豚肉 豆乳 みそ	ブロッコリー しょうが 干しいたけ にんじん コーン はくさい きりぼしだいこん なめこ だいこん ねぎ	米 あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	694 Kcal 28 g 29 g	
15	金	白ごはん	牛乳	食卓が明るくなる三色丼 はなちゃんのみそ汁 わらびもち	鶏肉 牛乳 絹ごし豆腐 わかめ 大豆ミート たまご みそ	ほうれんそう しょうが にんじん ねぎ えのきだけ	米 サラダ油 さとう わらびもち	617 Kcal 29 g 17 g	
18	月	白ごはん	牛乳	スタミナ炒め たまごわかめのスープ みかん	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ あさり たまご	にんじん しょうが キムチ にら たまねぎ キャベツ にんにく ねぎ みかん	米 ごま油 かたくりこ サラダ油 さとう	616 Kcal 25 g 18 g	
19	火	エスカ ロップ	牛乳	トンカツ デミグラスソース どさんこ汁	豚肉 牛乳 ロースハム 鶏肉 みそ	さやいんげん にんにく もやし にんじん たけのこ コーン トマト(缶) たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 麦 バター じゃがいも あぶら てんぷら粉 サラダ油 パン粉 ハヤシルウ	676 Kcal 29 g 26 g	
20	水	白ごはん	牛乳	魚のねぎマヨ焼き ごま酢和え とり野菜汁	ホキ 鶏肉 牛乳 うすあげ みそ 木綿豆腐	こまつな たまねぎ はくさい にんじん しょうが もやし にんにく えのきだけ	米 マヨネーズ マロニー しょうが さとう ごま油 かたくりこ	622 Kcal 30 g 22 g	
21	木	白ごはん	牛乳	ちくわのごま天ぷら 即席漬け 肉おでん	ちくわ 牛乳 豚肉 さつまあげ うすらたまご	にんじん キャベツ こんにゃく きゅうり たくあん だいこん	米 さとう ごま こむぎこ あぶら てんぷら粉 さといも	611 Kcal 25 g 18 g	
22	金	コッペパ ン	牛乳	クリスマスミートローフ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ クリスマスデザート	豚肉 牛肉 牛乳 大豆ミート チーズ ベーコン ロースハム	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん キャベツ パセリ	コッペパン バター 米粉 さとう サラダ油 パン粉 オリーブ油 クリスマスデザート	787 Kcal 32 g 34 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

塩分相当量
月平均
2.5g

