



白山市立河内小学校

あつという間にも今年も残り1ヶ月となり、寒さが日に日に増えています。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化についていけず体調をくずしたり、かぜをひく人もふえてきます。外出時や食事の前には手洗いをしっかりし、毎日しっかりと食事をとり、早く寝て十分な睡眠時間を確保し、元気に新しい年を迎えられるよう、体調に気を付けてすごしましょう。

12月の給食目標
冬の食生活について
かんがえよう

えいようバランスを考えた食事ですむさにまけない体をつくろう！

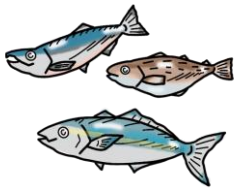
丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、かぜをひかないように気をつけましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



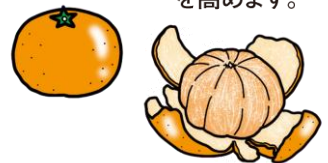
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 ジャがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。食物繊維がたっぷりのうす皮や白いすじも食べましょう。

12月22日



「冬至」と「ゆず湯」

「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。「ゆず」は香りが強く、強い香りには病気などの悪いことを追い払う力があるとされていました。また、「冬至」を「湯治（湯に入って体を治すこと）」という言葉にかけ、えんぎがよいとして「冬至」に「ゆず」をいれたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。「無病息災」を願うといわれています。



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	エネルギーたんぱく質
	主食	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	脂質 行事食等
1 月	白ごはん	鶏肉のマーマレードからめ ジャーマンポテト たまごスープ	牛乳		とり肉 牛乳 ベーコン チーズ ぶた肉 たまご	パセリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな にんにく	米 油 かたくり粉 オリーブ油 マーマレード バター じゃがいも	634 Kcal 26 g 21 g
2 火	白ごはん	黒酢炒め 水ぎょうざスープ ヨーグルト	牛乳		ぶた肉 牛乳 ギョウザ ヨーグルト	にんじん しょうが りょくとうもやし ピーマン たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも さとう	682 Kcal 26 g 20 g
3 水	白ごはん	マカロニグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン	牛乳		とり肉 牛乳 ベーコン チーズ	にんじん コーン パセリ キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 油 マカロニ バター 米粉 オリーブ油 パン粉	618 Kcal 23 g 19 g
4 木	白ごはん	鯖の塩焼き 江戸つ子煮 すいとん汁	牛乳		さば 牛肉 牛乳 きぬこしどうふ こんぶ だいず みそ とり肉 こうやどうふ	にんじん たけのこ はくさい ごんにやく ねぎ ごぼう なめこ	米 さとう しらたま粉	636 Kcal 30 g 21 g
5 金	麦ご飯	カレーライス フルーツふるふるゼリー	牛乳		ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん にんにく もも缶 トマト しょうが みかん缶 たまねぎ パイン缶	米 麦 さとう 油 こむぎこ バター じゃがいも カレールウ ゼリー	725 Kcal 20 g 21 g
8 月	白ごはん	ぶた肉の照り煮 ごまあえ 豆乳汁	牛乳		とり肉 牛乳 うすあげ ぶた肉 豆乳 みそ	こまつな キャベツ なめこ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ はくさい	米 さとう 油 かたくり粉 ごま 米粉 水あめ	647 Kcal 26 g 25 g
9 火	白ごはん	魚のフライ ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ	牛乳		鮭 牛乳 とり肉 こうやどうふ たまご	にんじん 干しいたけ ゆかり粉 きゅうり たまねぎ たけのこ	米 さとう 油 てんぷら粉 パン粉 かたくりこ	621 Kcal 31 g 19 g
10 水	麦ごはん	キーマカレー コンソメスープ カップケーキ	牛乳		ぶた肉 牛乳 ベーコン 大豆ミート	にんじん にんにく えのきたけ トマト しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ パセリ セロリ	米 麦 さとう 油 ミルクチョコレート カレールウ じゃがいも オリーブ油 ホットケーキミックス バター	751 Kcal 24 g 24 g お話給食
11 木	豚キムチ チャーハン	海苔とたまごのナムル テンジャンチゲ ゼリー	牛乳		ぶた肉 牛乳 たまご のり とり肉 みそ もめんどうふ	にら にんにく たくあん にんじん しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい キムチ ねぎ りょくとうもやし	米 油 麦 ごま油 さとう ごま ゼリー	592 Kcal 25 g 20 g
12 金	白ごはん	お豆腐ピザ 切干大根とひじきのマヨネーズあえ クラムチャウダー	牛乳		もめんどうふ 牛乳 ロースハム チーズ ベーコン ひじき あさり	トマト にんにく にんじん たまねぎ こまつな 切干大根 パセリ	米 オリーブ油 さとう 卵なしマヨネーズ じゃがいも ごま 米粉 バター	661 Kcal 23 g 24 g
15 月	白ごはん	とり肉の味噌マヨネーズやき ごま酢あえ 沢煮わん	牛乳		とり肉 牛乳 みそ ヨーグルト うすあげ チーズ ぶた肉	ピーマン たまねぎ だいこん 赤ピーマン りょくとうもやし ごんにやく こまつな えのきたけ にんじん たけのこ みつば	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 ごま さとう	615 Kcal 27 g 24 g
16 火	白ごはん	いわしのからあげ ポテトサラダ 太平燕（タイピーエン）	牛乳		いわし 牛乳 ぶた肉 チーズ いか うずらたまご	にんじん コーン きくらげ きくらげ はくさい しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり	米 こめこ かたくり粉 油 じゃがいも ごま油 マロニー	644 Kcal 26 g 22 g ジオパーク給食
17 水	すしごはん	手巻きずし めったじる	牛乳		ウインナー 牛乳 ツナ のり ぶた肉 みそ チーズ うすあげ	にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ ごんにやく はくさい	米 たまごなしマヨネーズ さつまいも	632 Kcal 23 g 24 g
18 木	白ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のピリ辛あえ じゃがいもと車麩の煮もの	牛乳		とり肉 牛乳 さつまあげ 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん キャベツ ごんにやく さやいんげん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	米 さとう 油 てんぷら粉 ごま油 くるまふ じゃがいも	602 Kcal 25 g 17 g
19 金	白ごはん	スタミナ炒め 味噌ワタンスープ みかん	牛乳		ぶた肉 牛乳 とり肉 みそ	にんじん しょうが キムチ にら にんにく りょくとうもやし たまねぎ ねぎ キャベツ みかん	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま ワタナン	631 Kcal 25 g 20 g
22 月	白ごはん	とんカツ コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳		ぶた肉 牛乳 ベーコン スキムミルク	にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり パセリ コーン たまねぎ	米 さとう オリーブ油 てんぷら粉 油 パン粉 バター 米粉	720 Kcal 24 g 26 g 冬至
23 火	ココアビス キューパン	スパゲティナポリタン ぶたにくとキャベツのスープ	牛乳		ぶた肉 牛乳 ウインナー チーズ	にんじん にんにく トマト マッシュルーム ピーマン たまねぎ キャベツ	米 コッペパン バター ホットケーキミックス オリーブ油 さとう スパゲッティ	633 Kcal 23 g 21 g
24 水	クリスマス ピラフ	野菜のスープ煮 クリスマスデザート	牛乳		ベーコン 牛乳 とり肉	トマト パセリ たまねぎ ぶなしめじ ピーマン コーン はくさい 赤ピーマン セロリ にんじん だいこん	米 バター 麦 油 じゃがいも デザート	717 Kcal 20 g 26 g クリスマス・終業式

※ 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。



学校給食のお米は、白山市のコシヒカリを使用していますが、12月15日（月）～19日（金）の期間は、有機農業により栽培されたコシヒカリをいただきます！