



白山市立河内小学校

あっという間に今年も残り1ヶ月となり、寒さが日に日に増してきます。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化についていけずには体調をくずしたり、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るよう、体調に気をつ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
考えよう

えいようバランスを考えた食事でさむさにまけない体をつくろう！

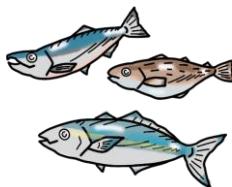
丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれから時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、かぜをひかないように気をつけましょう。

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。



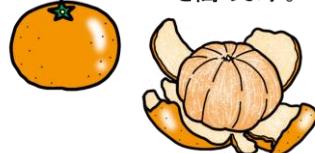
色の濃い野菜が多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がり。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも 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。食物繊維がタップリ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、えんざがよいとして「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。

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 たんぱく質 脂質 行事食等		
		主食	牛乳	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				
1	月	白ごはん	牛乳	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		とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	米 かたくり粉 マーマレード じやがいも	油 オリーブ油 バター	634 26 21	Kcal g g	
2	火	白ごはん	牛乳	黒酢炒め 水ぎょうざスープ ヨーグルト		ぶた肉 ギョウザ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 かたくり粉 じやがいも さとう	油 ごま油	682 26 20	Kcal g g	
3	水	白ごはん	牛乳	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		とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 マカロニ 米粉 パン粉	油 バター オリーブ油	618 23 19	Kcal g g	
4	木	白ごはん	牛乳	鰯の塩焼き 江戸っ子煮 すいとん汁		さば きぬごしどうふ だいす みそ とり肉	牛肉 こんぶ	にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう なめこ	米 さとう	636 30 21	Kcal g g		
5	金	麦ご飯	牛乳	カレーライス フルーツふるふるゼリー		ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが みかん缶 たまねぎ パン缶	米 こむぎ じやがいも ゼリー	麦 さとう 油 バター	725 20 21	Kcal g g	
8	月	白ごはん	牛乳	ぶた肉の照り煮 ごまあえ 豆乳汁		とり肉 ぶた肉 豆乳	牛乳 みそ	こまつな にんじん たまねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	米 かたくり粉 米粉 水あめ	さとう ごま	647 26 25	Kcal g g	
9	火	白ごはん	牛乳	魚のフライ ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ		鮭 とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	米 パン粉 かたくりこ	さとう てんぶら粉 水あめ	621 31 19	Kcal g g	
10	水	麦ごはん	牛乳	キーマカレー コンソメスープ カッピケーキ		ぶた肉 ベーコン 大豆ミート	牛乳 	にんじん トマト ビーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	米 ミルクチョコレート バター	麦 カレールウ じやがいも オリーブ油 ホットケーキミックス	さとう 油 バター	751 24 24	Kcal g g
11	木	豚キムチ チャーハン	牛乳	海苔とたまごのナムル テンジャンチゲ ゼリー		ぶた肉 たまご とり肉 みそ もめんどうふ	牛乳 のり	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キムチ ねぎ	米 麦 さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	592 25 20	Kcal g g	
12	金	白ごはん	牛乳	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		もめんどうふ 牛乳 ロースハム ベーコン あさり	牛乳 チーズ ひじき	トマト にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ 切干大根	米 さとう 米粉 バター	オリーブ油 卵なしマヨネーズ ごま	661 23 24	Kcal g g	
15	月	白ごはん	牛乳	とり肉の味噌マヨネーズやき ごまあえ 沢煮わん		とり肉 みそ うすあげ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	ビーマン 赤ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ みつば	米 かたくり粉	卵なしマヨネーズ ごま	615 27 24	Kcal g g	
16	火	白ごはん	牛乳	いわしのからあげ ポテトサラダ 太平燕 (タイピーエン)		いわし ぶた肉 いか うずらたまご	牛乳 チーズ のり	にんじん コーン ぶた肉 みそ	きくらげ きくらげ しうが たまねぎ きゅうり	米 かたくり粉 マロニー	こめこ 油 ごま油	644 26 22	Kcal g g	
17	水	すしごはん	牛乳	手巻きずし めったじる		ウインナー ツナ ぶた肉	牛乳 のり チーズ	にんじん きゅうり たまねぎ こんにゃく はくさい	ねぎ	米 たまごなしマヨネーズ さつまいも	さつまいも	632 23 24	Kcal g g	
18	木	白ごはん	牛乳	ししやもの磯辺揚げ 野菜のピリ辛あえ じやがいもと車麩の煮もの		とり肉 さつまあげ 青のり粉	牛乳	にんじん キヤウリ 青のり粉	こんにゃく きゅうり たまねぎ しうが	米 てんぶら粉 くるまふ	さとう ごま油 じやがいも	602 25 17	Kcal g g	
19	金	白ごはん	牛乳	スタミナ炒め 味噌ワンタンスープ みかん		ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが キムチ にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ みかん	米 さとう さとう かたくり粉 ワンタン	油 ごま油 ごま	631 25 20	Kcal g g	
22	月	白ごはん	牛乳	とんかつ コーンサラダ かぼちゃのボタージュ		ぶた肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 てんぶら粉 パン粉 米粉	さとう オリーブ油 バター	720 24 26	Kcal g g	
23	火	ココアピス キュイパン	牛乳	スパゲティナポリタン ぶたにくとキャベツのスープ		ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ビーマン	にんにく マッシュルーム たまねぎ キャベツ	コッペパン ホットケーキミックス	バター オリーブ油	633 23 21	Kcal g g	
24	水	クリスマス ピラフ	牛乳	野菜のスープ煮 クリスマスデザート		ベーコン とり肉	牛乳	トマト パセリ ビーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい セロリ だいこん	米 麦 じやがいも デザート	バター 油 じやがいも クリスマス・終業式	717 20 26	Kcal g 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。



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！

