

令和6年 12月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名		赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	左数値 小学校 右数値 中学校
2月	ごはん	コーンスープ 牛乳 マカロニグラタン 海藻サラダ	ガラスープ、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、えび(冷凍)	牛乳、クリーム、チーズ、海藻	パセリ、にんじん	玉葱、とうもろこし(冷凍)、とうもろこし(ペースト)、だいこん、りよくとうもやし、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、マカロニ、三温糖	有塩バター、米ぬか油	702 913 kcal 23.7 28.4 g 24.2 29.0 g 2.7 3.2 g	
3火	ごはん	のっぺい汁 牛乳 サバの味噌焼 昆布あえ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、厚削り(かつお)、まさば、米みそ(淡色辛みそ)	塩昆布、牛乳	にんじん、糸みつば	だいこん、ごぼう、しょうが、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、さといも、こんにゃく、かたくり粉、三温糖	米ぬか油	664 863 kcal 27.9 33.5 g 25.7 30.8 g 2.6 3.1 g	
4水	バーガーパン	ミネストローネ 牛乳 ハンバーグ サニーレタスサラダ	ショルダーベーコン、ガラスープ、牛ひき肉、豚ひき肉	牛乳	トマト、パセリ、サニーレタス	玉葱、セロリ、にんにく、きゅうり、赤たまねぎ、レモン(果汁、生)	コッペパン、パン粉(乾燥)、三温糖	オリーブ油、マヨネーズ	687 893 kcal 29.9 35.9 g 32.8 39.4 g 3.1 3.7 g	
5木	ごはん	大根の味噌汁 牛乳 鶏唐揚げのレモンソース おかか和え	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉ムネ(皮なし)、かつお節	煮干し(いわし)、牛乳	こまつな、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく、レモン(果汁、生)、はくさい、りよくとうもやし	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、三温糖	米ぬか油	647 841 kcal 32.5 39.0 g 19.6 23.5 g 2.6 3.1 g	
6金	ごはん	ユッケジャンクッパ 牛乳 バンバンジー 揚げゴマ団子 牛乳	液卵、豚ばら(脂身付)、ガラスープ、鶏若鶏肉ささ身	牛乳	ほうれんそう、赤ピーマン	たけのこ(水煮)、干しぜんまい(ゆで)、にんにく、キャベツ、りよくとうもやし、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、三温糖、ゴマだんご	ごま油、ごま(すりごま)	673 875 kcal 23.1 27.7 g 20.7 24.8 g 1.9 2.3 g	
9月	ごはん	豚汁 牛乳 イワシの蒲焼 揚げじゃこサラダ	豚ばら(脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、まいわし	煮干し、しらす干し、牛乳	にんじん、ほうれんそう	だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、キャベツ	水稲穀粒(精白米)、こんにゃく、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油	637 828 kcal 25.7 30.8 g 21.5 25.8 g 2.3 2.8 g	
10火	ごはん	ワンタンスープ 牛乳 回鍋肉丼 りんご 牛乳	鶏若鶏肉ひき肉、ガラスープ、豚ばら(脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳	にんじん、こねぎ	はくさい、しょうが、キャベツ、りよくとうもやし、にんにく、りんご	水稲穀粒(精白米)、ワンタン、三温糖、かたくり粉	米ぬか油	667 867 kcal 21.8 26.2 g 26.4 31.7 g 1.7 2.0 g	
11水	ラーメン	醤油ラーメンスープ 牛乳 たこやき コーンサラダ	なると、豚モモ(脂肪なし)、ガラスープ、またこ(ゆで)、かつお節	あおのり、牛乳	チンゲンサイ、こねぎ	りよくとうもやし、たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、しょうが、きゅうり、とうもろこし	中華めん(生)、薄力粉、三温糖	ごま油、マヨネーズ	668 868 kcal 27.4 32.9 g 22.4 26.9 g 3.2 3.8 g	
12木	ごはん	なめこの味噌汁 牛乳 やきとり(ねぎま) 揚げ梅じゃがサラダ	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、かつお節	わかめ、煮干し、牛乳	糸みつば、にんじん	なめこ、ねぎ、リンゴペースト、しょうが、にんにく、きゅうり、梅びしお	水稲穀粒(精白米)、三温糖、じゃがいも	ごま油	629 818 kcal 29.5 35.4 g 14.2 17.0 g 2.6 3.1 g	
13金	ごはん	クリームシチュー 牛乳 カップオムレツ ホタテのマリネ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、液卵、鶏若鶏肉ひき肉、ほたて(貝柱)	牛乳、クリーム、チーズ	ブロッコリー、赤ピーマン	玉葱、だいこん、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、薄力粉、三温糖	バター、オリーブ油	692 900 kcal 29.7 35.6 g 23.5 28.2 g 2.8 3.4 g	
16月	ごはん	豚キムチスープ 牛乳 鶏の辛味噌焼 もやしナムル	豚ばら肉、木綿豆腐、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳	にんじん、にら、チンゲンサイ	だいこん、はくさい(キムチ漬け)、干し椎茸、しょうが、にんにく、りよくとうもやし	水稲穀粒(精白米)、三温糖	ごま油、ごま(いり)	632 822 kcal 28.6 34.3 g 18.7 22.4 g 2.6 3.1 g	
17火	ごはん	焼麩の味噌汁 牛乳 アジフライ キャベツのレモンあえ	米みそ(淡色辛みそ)、まあじ	わかめ、煮干し、牛乳	にんじん	はくさい、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白米)、焼きふ(観世ふ)、薄力粉、パン粉(乾燥)、三温糖	米ぬか油	641 833 kcal 29.5 35.4 g 18.5 22.2 g 2.8 3.4 g	
18水	ナン	キーマカレー 牛乳 シーザーサラダ ミルメーク	豚ひき肉、ガラスープ、ローズハム	パルメザンチーズ、牛乳	にんじん、青ピーマン	玉葱、セロリ、しょうが、にんにく、リンゴペースト、レタス、きゅうり、赤たまねぎ、レモン(果汁、生)	ナン、はちみつ、クルトン、三温糖	米ぬか油、マヨネーズ	660 858 kcal 28.8 34.6 g 28.1 33.7 g 2.9 3.5 g	
19木	ごはん	味噌けんちん汁 牛乳 じゃが明太チーズ焼 かみかみサラダ	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、からしめんだいこ、さきいか	煮干し、チーズ、牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、こんにゃく、じゃがいも、三温糖	ごま油、マヨネーズ	651 846 kcal 24.3 29.2 g 23.0 27.6 g 2.7 3.2 g	
20金	ごはん	みぞれ汁 牛乳 ブリと南瓜の甘辛揚げ 梅香あえ	豚モモ(脂肪なし)、厚削り(かつお)、ぶり	牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう	だいこん、ごぼう、ねぎ、にんにく、しょうが、はくさい、りよくとうもやし、ゆず(果汁、生)	水稲穀粒(精白米)、こんにゃく、かたくり粉、三温糖	米ぬか油	644 837 kcal 24.4 29.3 g 21.7 26.0 g 2.3 2.8 g	
23月	ごはん	根菜の味噌汁 牛乳 豚の生姜炒め ツナサラダ	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚モモ(脂肪なし)、まぐろ缶詰	煮干し(いわし)、牛乳	にんじん、ほうれんそう	だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ、玉葱、しょうが、キャベツ、赤たまねぎ、レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、かたくり粉	米ぬか油	631 820 kcal 28.8 34.6 g 19.2 23.0 g 2.4 2.9 g	
24火	ケチャップライス	ポトフ 牛乳 グリルドチキン プロサラ アイス	ショルダーベーコン、ウィンナー、ガラスープ、鶏若鶏肉モモ(皮付き)	アイスクリーム、牛乳	ブロッコリー、赤ピーマン	玉葱、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、しょうが、にんにく、とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、かたくり粉	米ぬか油、ごま油	746 970 kcal 29.5 35.4 g 29.3 35.2 g 3.0 3.6 g	
25水	うどん	年越うどん汁 牛乳 なないろかきあげ カツノリ和え	かまぼこ、豚ばら(脂身付)、厚削り(かつお)、大豆(国産)、かつお節	わかめ、こんぶ、のり、牛乳	にんじん、糸みつば	だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、玉葱、ごぼう、キャベツ、きゅうり、温州蜜柑(普通、生)	うどん(生)、薄力粉	米ぬか油	679 883 kcal 25.1 30.1 g 20.5 24.6 g 3.2 3.8 g	

◎ 18(水)は小学4年生の希望献立。9(月)と23(月)は小学6年生が家庭科の授業で考えた献立です。 ※ 都合により、献立を変更する場合があります。
◎ 2(月)～13(金)は読書旬間コラボメニューとして物語の料理が登場！20(金)は冬至、24(火)はクリスマス、25(水)は年越献立です。お楽しみに♪





食育だより 12月号



日義小中学校
学校栄養職員
大沢 貴将

今年も、残すところ一ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、インフルエンザやコロナウイルス等に感染しやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でもインフルエンザや新型コロナウイルス等への予防対策について、話し合ってみてはいかがでしょうか？

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□



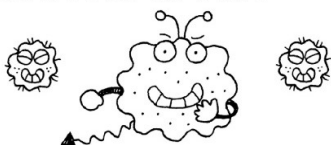
栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜ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。かぜなどのウイルスが体内に入っても、かぜ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ともかかわっているからです。



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、かぜ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。

かぜ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柔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。



あなたは 指先 ちょこっとなさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのと同様かわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重要な野菜だったと思われます。

