

12月 きゅうしょくだより



献立は都合により変更する場合があります。

平成27年12月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲み物	主 菜	副 菜	汁物	デザート	あかのなかま からだを つくる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	きのなかま エネルギーを つくる	たんぱく質(g) 食塩(g)
♪1日～4日は、5年生が育て収穫したお米ともち米を使っています。よくかんで、お米の味を味わってみましょう！											
1	火	ごもく おこわ	牛乳	ぎせいどうふ だいこんのピリうまづけ のっぺいじる				とりにく とうふ 牛乳 たまご ひじき こんぶ あぶらあげ	にんじん ごぼう いんげん だいこん きゅうり こまつな れんこん ねぎ きゃべつ	こめ もちこめ さといも 油 ごま油	582 27.8 2.9
2	水	カレー ライス	牛乳	はなやさいサラダ おたのしみデザート				ぶたにく まめ だいず ベーコン ヨーグルト 牛乳 チーズ クリーム プリン	にんじん フロccoli たまねぎ ごぼう カリフラワー きゃべつ きゅうり パナナ	こめ げんまい じゃがいも チョコレート 油 オリーブ油	768 24.3 2.7
3	木	ごはん	牛乳	サケのさいきょうやき いりとうふ チゲふうとんじる				サケ ぶたにく とうふ あぶらあげ ひじき 牛乳 たまご	にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ しいたけ キムチ たまねぎ だいこん ごぼう はくさい	こめ 油 じゃがいも つきこん	615 30.8 2.1
★4日は4年生のリクエスト給食です。											
4	金	ごはん	ミルク 牛乳	とりのからあげ(2こ) のりすあえ ふのみそしる				とりにく ツナ 牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん きゃべつ コーン たまねぎ もやし	こめ 油 車ふ	668 27.9 2.2
7	月	おおむぎ めん	ミニ 牛乳	エビのあげワントン あおなのおひたし マーボスープ ヨーグルト				タラ とうふ えび かまぼこ あぶらあげ ぶたにく 牛乳	アスパラな にんじん にら えだまめ もやし はくさい えのき ねぎ たけのこ しいたけ	めん 油 ごま ごま油 ワントンかわ	606 26.3 2.0
8	火	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき きりほしだいこんのごもくに はくさいのみそなべ				ぶり あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ 牛乳 あおのり	にんじん いんげん きりほしだいこん はくさい しめじ えのき ねぎ しいたけ たまねぎ	こめ つきこん 車ふ 油 しらたき	655 29.4 2.2
9	水	ごはん	牛乳	カルシウムたっぷりなっとう スパゲティサラダ おでん				ハム なっとう ちくわ がんもどき うすら 牛乳 えび チーズ こんぶ	にんじん こまつな きゃべつ きゅうり コーン だいこん	こめ スパゲティ こんにゃく マヨネーズ	669 25.6 2.3
10	木	すきやき くるまふ どん	牛乳	ごまじゃこサラダ なめこじる クレープ				ぶたにく とうふ あつあげ 牛乳 じゃこ	にんじん きぬさき こまつな はくさい えのき しめじ しいたけ ねぎ だいこん きゃべつ きゅうり なめこ	こめ げんまい 油 ごま油 ごま 車ふ クレープ	625 24.1 2.3
11	金	のざわな ごはん	牛乳	サケとコーンのふわふわあげ こまつなとだいずのサラダ ふわやさいのみそしる				サケ タラ とうふ たまご だいず あぶらあげ 牛乳	のざわな にんじん いんげん こまつな コーン きゃべつ だいこん はくさい ねぎ	こめ さといも ごま油 油 ごま オリーブ油	655 26.4 1.9
14	月	ゆかり ごはん	牛乳	サケフライ ごますあえ じゃがたまみそしる				サケ たまご とりにく とうふ 牛乳	にんじん こまつな きゃべつ もやし きゅうり えのき たまねぎ	こめ げんまい じゃがいも 油 ごま	671 31.7 2.2
15	火	こめこ チーズパッ	牛乳	デミグラスハンバーグ こんにゃくサラダ コーンシチュー				ぶたにく とりにく たまご ツナ チーズ ベーコン まめ 牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう フロccoli たまねぎ しいたけ コーン きゃべつ だいこん エリンギ	パン こんにゃく さつまいも 油 ごま油 ごま マーガリン	679 29.5 3.1
★16日は5年生のリクエスト給食です。											
16	水	ごはん	牛乳	チキンなんばん ポテトサラダ たまごスープ				とりにく たまご ハム チーズ ヨーグルト わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり ピクルス きゃべつ えのき	こめ 油 じゃがいも ごま油	758 33.3 3.1
17	木	カレー ピラフ	牛乳	マロニーちゅうかあえ こんさいミネストローネ りんご				ぶたにく ハム たまご ベーコン まめ わかめ 牛乳	にんじん いんげん トマト たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし かぶ れんこん はくさい	こめ げんまい でんぷん さといも 油 マカロニ ごま油 マーガリン	595 21.0 3.0
18	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのネギしおやき はくさいゆかりあえ てづくりつみれじる きりざいふりかけ				ぶたにく タラ ぎす たまご とうふ 牛乳	アスパラな にんじん ゆかり こまつな ねぎ はくさい コーン だいこん ごぼう きゃべつ しめじ	こめ ごま油 ごま	600 26.8 1.7
21	月	ソフト メン	牛乳	ミートソース だいこんサラダ みかん				ぶたにく だいず ツナ チーズ 牛乳	にんじん ビーマン いんげん トマト たまねぎ えりんぎ しめじ マッシュルーム だいこん きゅうり もやし	めん ごま油 マーガリン ごま	606 25.1 2.3
22	火	ごはん	牛乳	あげさばのやさいあんかけ おかかあえ かぼちゃのみそしる				さば たまご わかめ かつおぶし あぶらあげ 牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう かぼちゃ たけのこ しいたけ きゃべつ もやし ねぎ	こめ 油 車ふ	669 26.4 2.5
23	水	てんのうたんじょうび									
24	木	ツナと トマトのピラフ	牛乳	エビフライ クリスマスケーキ イタリアンサラダ パンプキンポターージュ				ツナ エビ ハム ベーコン まめ たまご 牛乳	トマト たまねぎ コーン いんげん マヨネーズ きゅうり パプリカ きゃべつ かぼちゃ にんじん かぶ ほうれんそう	こめ げんまい マーガリン 油 マカロニ	762 27.7 2.8

4・5年生のリクエスト給食があります！

4、16日はリクエスト給食です。どちらもおいしいそうで人気のメニューですね。楽しみにしていきましょう。みなさんの体は食べたもので支えられています。バランスよくたくさん食べて、健康な食生活を送りましょう。

5年生のお米が給食に登場です★

12月1日～4日の4日間のごはんは、5年生が収穫した新米を使用します。1日の「ごもくおこわ」には、5年生のもち米も入っています。

お米の味はどんな味でしょう？よくかんでお米の味を探してみましょう。

寒さに負けず、元気に過ごそう！

寒くなると、体の抵抗力が下がり、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。体温が下がると免疫力や抵抗力も低下してしまいます。今年のしめくくりの月を元気に過ごすためにも、生活習慣を整えて丈夫な体を作りましょう。

風邪予防のキーワード



食事

1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。

★特に食べて欲しいもの

主食→体の熱を作るもとになる。

野菜・果物→免疫力を高めるビタミンCが豊富。

緑黄色野菜・肉・魚→皮ふや粘膜を守るビタミンAが豊富。



運動

適度な運動は、筋肉や神経を刺激し、代謝を活発にしてくれます。

体が温まり、免疫力がアップします。

★天気の良い日は、外遊びや散歩を積極的にしましょう。



睡眠

十分な睡眠をとり、体を休めることで、体力が回復します。

睡眠中に出る成長ホルモンは、体の細胞を修復し、免疫力を高めます。

★早めに布団に入り、心も体

12月8日(火)の給食より 【体ぽかぽか・免疫力アップ！ 白菜のみそ鍋】

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
豚小間肉	100g		① 鍋にだし汁を煮立て、肉以外の材料を入れる。 ② 野菜に軽く火が通ったら、肉を入れてアクを取りながら煮立てる。 ③ 調味料で味を調える。
にんじん	1/2本	短冊切り	
はくさい	葉6枚	短冊切り	
車麩	2枚	水戻して一口大	
焼き豆腐	1丁	一口大	
しらたき	1袋	したゆでする	
きのこ	3袋分	好みの種類で	
ねぎ	2本	斜め切り	
だし汁	3カップ		
しょうゆ	小さじ1	調味料	
みそ	大さじ1		
酒	小さじ1		



野菜がたっぷり、みそ味がごはんによく合います。ぜひ作ってみてください。

【栄養ポイント】

◎豚肉で疲労回復！

◎たっぷり野菜でビタミン補給！

◎きのこの食物せんいで、体の中からすっきりきれい！