

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28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(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
♪ 1～9日は、5年生が育てて収穫したお米ともち米を使っています。よくかんで、お米を味わってみましょう！								
1	木	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	612 28.4 2.6
2	金	ポーク カレー	牛乳	はなやさいサラダ あんにんフルーツ	ぶたにく まめ 牛乳 だいず ベーコン ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ ごぼう きゃべつ カリフラワー きゅうり みかん りんご もも	米 げん米 じゃがいも 油	691 22.4 2.6
5	月	おおむぎ めん	ミニ 牛乳	パンダにくまん あおなのおひたし マーボスープ ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ だいず とうふ 牛乳 ヨーグルト	にら アスパラな にんじん きゃべつ もやし はくさい だいこん えのき だけのこ しいたけ にら ねぎ	めん ごま油 ごま 油	630 29.3 2.1
6	火	わかめ ごはん	牛乳	サケのこめこカツ ごますあえ さわにわん	とりにく ぶたにく かまぼこ わかめ 牛乳	にんじん きぬさや ごぼう きゃべつ もやし きゅうり だけのこ しいたけ えのき	米 げん米 はるさめ 油 ごま	645 36.0 1.9
7	水	ナンピザ	ジョア	パンパンジーサラダ はくさいとにくだんごのスープ みかんタルト	ベーコン とりにく チーズ ジョア ミートボール	トマト ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり もやし きゃべつ コーン はくさい えのき ねぎ しいたけ	ナン ごま ごま油	673 30.7 2.7
8	木	カレー ピラフ	牛乳	おからポテトサラダ こんさいミネストローネ	ぶたにく おから ハム ベーコン まめ 牛乳 チーズ	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 かぶ れんこん はくさい	米 げん米 じゃがいも さといも マカロニ マヨネーズ	637 22.2 2.8
9	金	ごはん	牛乳	ハタハタのなんばんづけ うめおかかあえ はくさいみそなべ チーズクレープ	ハタハタ ぶたにく とうふ 牛乳 かつおぶし	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ もやし しめじ はくさい うめぼし えのき ねぎ	米 油	684 28.3 2.7
12	月	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 はんぺん	にんじん こまつな きゃべつ きゅうり コーン だいこん	米 スパゲティ マヨネーズ	676 25.6 2.4
13	火	ココア あげぱん	牛乳	マンナンサラダ コーンクリームシチュー	かまぼこ ベーコン 牛乳	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ マッシュルーム コーン	こめパン じゃがいも 油 ごま マヨネーズ	680 19.9 2.6
アルビJ1ざんりゅうおめでとうこんだて～アルビカラーきゅうしょくだより～								
14	水	さけとだいず ごはん	牛乳	かきのたねからあげ リボンサラダ かぼちゃのスープ オレンジゼリー	だいず さけ とりにく ハム ウインナー 牛乳	にんじん かぼちゃ きゃべつ パイン レーズン はくさい えのき きゅうり	米 げん米 かきのたね じゃがいも 油	688 27.9 2.1
15	木	すきやき どん	牛乳	ごまじゃこサラダ なめこのみそしる みかん	ぶたにく とうふ なまあげ じゃこ 牛乳	にんじん きぬさや だいこん こまつな はくさい えのき しめじ しいたけ ねぎ みかん	米 げん米 ふ 油 ごま ごま油	616 25.7 2.3
16	金	ごはん	牛乳	ブリのてりやき のりずあえ とんじる	ぶり あぶらあげ ツナ ぶたにく のり 牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん きゃべつ コーン たまねぎ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	米 じゃがいも	666 32.6 2.2
19	月	ソフト めん	牛乳	ミートソース ほしがたオムレツ だいこんサラダ りんご	ぶたにく だいず ツナ チーズ 牛乳 たまご	にんじん ピーマン 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 りんご	めん ごま油 マーガリン ごま	623 25.6 2.6
20	火	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 ふゆやさいのみそしる	さけ たら とうふ たまご だいず 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	米 さといも ごま油 ごま 油	629 24.2 2.0
21	水	ごはん	牛乳	ぶたにくねぎしおやき はくさいのゆかりづけ つみれじる きりざいふりかけ	ぶたにく かに いわし 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	米 ごま ごま油	665 31.5 1.8
22	木	ツナと トマトのピラフ	コーヒ ー牛乳	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 コーヒ牛乳	トマト たまねぎ コーン いんげん アスパラ ぎゅうり 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	755 26.2 2.6

5年生のお米が給食に登場です★

12月1～9日のごはんは、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。

今月で2016年も最後の月になりました。
1月の給食は、1月10日開始です。

年末年始は、来客や外出など様々なイベントがあり、生活リズムが崩れがちです。また、おいしいものをたくさん食べる機会も多く、食生活も乱れがちになります。家族や親戚との団らんを大切にしながら、規則正しい生活を送り、1日3食の食事をしっかり食べましょう。



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、心も体もリフレッシュしましょう。

12月9日(金)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！