

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29年12月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲み物	副 食	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま ちようしをととのえる	きのなかま エネルギーをつくる	13種-(Kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
1	金	わかめ ごはん	牛乳	サケとコーンのふわふわあげ ごぼうサラダ なめこみそしる	わかめ サケ タラ とうふ ハム あぶらあげ 牛乳	コーン にんじん いんげん ごぼう きゅうり きゃべつ れんこん なめこ だいこん ねぎ	米 げん米 ごま マヨネーズ	659 22.9 1.6
4	月	おおむぎ めん	牛乳	パンパンジーサラダ マーボースープ てづくりアップルパイ	とりにく ぶたにく だいず とうふ 牛乳	きゅうり にんじん もやし だいこん コーン はくさい えのき たけのこ しいたけ にら ねぎ りんご	めん ごま あぶら パイシート	664 25.7 2.4
5	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのアップルソー はなやさいサラダ ちゅうかごもくスープ	ぶたにく ベーコン チーズ かまぼこ 牛乳	ブロッコリー カブ ほうろく きゅうり にんじん はくさい もやし えのき たけのこ チンゲンサイ ねぎ	米 あぶら	605 23.4 1.9
6	水	ごもく ごはん	牛乳	あかうおあますあんかけ しょうないふごますあえ はくさいみそしる	ひじき とりにく あかう わかめ あつあげ 牛乳	にんじん ごぼう いんげん もやし ほうれんそう きゃべつ コーン はくさい	米 げん米 あぶら ふ ごま さといも	609 26.1 2.5
7	木	キーマ カレー	牛乳	ほうれんそうとだいずのサラダ てづくりフルーツゼリー	ぶたにく ぎゅうにく だいず まめ チーズ ハム 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん れんこん しいたけ エリンギ いんげん ビーマン トマト ほうれんそう きゃべつ コーン ルレクチェ おうとう レーズン	米 げん米 マーガリン ルウ あぶら	708 23.4 2.1
8	金	ごはん	牛乳	サバのおろしたつた のりすあえ けんちんじる	サバ ツナ とりにく とうふ のり 牛乳	だいこん ほうれんそう きゃべつ にんじん もやし コーン ごぼう ねぎ しらたき	米 あぶら ふ	659 28.6 2.0
11	月	ごはん	牛乳	デミソースハンバーグ コールスローサラダ たまごスープ	ぶたにく ぎゅうにく ひじき ハム わかめ たまご 牛乳	たまねぎ にんじん れんこん しいたけ いんげん きゃべつ きゅうり だいこん コーン えのき もやし きくらげ たけのこ	米 あぶら	615 22.3 1.8
12	火	きなこ あげパン	牛乳	かぼちゃチーズむし ツナサラダ やさいスープ	ハム きなこ チーズ ツナ ベーコン 牛乳	かぼちゃ パセリ きゃべつ きゅうり にんじん だいこん はくさい もやし たまねぎ マッシュルーム	パン あぶら	638 24.8 2.7
13	水	ゆかり ごはん	牛乳	タンドリーチキン かぶそくせきづけ わかめみそしる	とりにく こんぶ わかめ とうふ 牛乳	かぶ こまつな きゃべつ えのき だいこん ねぎ	米 げん米 あぶら	644 25.3 2.5
14	木	すきやき くるまふどん	牛乳	ひじきサラダ てづくりつみれじる 花みかん	ぶたにく ぎゅうにく ひじき とりにく たら ニギス やきとうふ 牛乳	はくさい にんじん えのき ねぎ しらたき きゃべつ きゅうり コーン だいこん ごぼう しめじ こまつな みかん	米 げん米 ふ あぶら	657 29.4 2.1
15	金	ごはん	牛乳	サバごまみそに スティックケーキ こぶあえ さわにわん	サバ かにかま こんぶ ぶたにく かまぼこ 牛乳	しょうが はくさい こまつな もやし にんじん たけのこ しいたえ だいこん ごぼう きぬさや えのき	米 ごま はるさめ	702 29.5 2.7
18	月	ソフトめん	牛乳	ミートソース チンゲンサイスープ フルーツあえ	ぶたにく ぎゅうにく だいず かまぼこ 牛乳	にんじん たまねぎ れんこん セロリ エリンギ マッシュルーム トマト チンゲンサイ だいこん はくさい コーン パイン おうとう みかん ルレクチェ	めん マーガリン	688 22.8 4.2
19	火	とりごぼう ごはん	牛乳	かぼちゃのツナそぼろに ぐだくさんおでん うさぎりんご	とりにく あぶらあげ ツナ あつあげ さつまあげ がんも エビボール 牛乳	にんじん ごぼう きぬさや かぼちゃ いんげん だいこん りんご	米 げん米 さといも あぶら	617 21.8 1.9
20	水	ごはん	牛乳	ブリてりやき ごまあえ さつまじる	ブリ だいず ぶたにく 牛乳	ほうれんそう きゃべつ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しらたき	米 さつまいも ごま	693 31.4 2.3
21	木	ごはん	牛乳	サケまつかぜやき こんにやくサラダ ほうとうじる	サケ とりにく かまぼこ 牛乳	れんこん ねぎ いんげん きゃべつ にんじん ほうれんそう コーン かぼちゃ だいこん しめじ はくさい ねぎ こんにやく	米 ごま あぶら	618 25.8 1.9
22	金	ツナトマト ピラフ	牛乳	フライドチキン コンソメスープ クリスマスケーキ	ツナ とりにく チーズ ベーコン 牛乳	トマト たまねぎ いんげん パセリ にんじん はくさい コーン こまつな	米 げん米 あぶら	704 25.3 2.6

お正月のおせち

祝い肴三種

おせちの基本料理3品

① 田作り



カタクチワシを乾燥させた
ごまめを田の肥料にしてい
たことから、豊作の願いが込
められています。

② 黒豆



日焼けるまでまめに過ごせ
ますよという願いが込め
られています。

③ 数の子



卵がたくさん集まっている
ことから、子孫繁栄の願い
が込められています。

「おせち」は、新しい
年がよい年でありますように
という願いを込めて作られ
ているお正月料理です。
縁起の良い食べ物をたくさ
ん使って作られています。

しっかり食べて寒さを吹き飛ばそう！

★寒さに負けず元気な体で冬を乗り切るには、**食事** **睡眠** **手洗い・うがい** がポイントです。

【寒さに負けない冬の食事】

たんぱく質



細胞を作るもととなり、強い体をつくりま
す。

細胞の生まれ変わりを
助け、免疫力を高
めます。

脂質



少しの量でたくさんのエ
ネルギーを作り出し、体
を温めてくれます。
料理で使用する程度に
して、取りすぎには注意
しましょう！

ビタミンA(カロテン)

緑黄色野菜に含まれます

のどや鼻の粘膜を強くして、かぜ
などのウイルスが体の中に入る
のを防いでくれます。
ビタミンAが吸収されて作られるカ
ロテンは、免疫力を高めてくれま

野菜・果物



ビタミンC

果物や冬野菜、いも類に含まれます

細胞のつながりを強くし、肌や粘膜の
乾燥を防いでくれます。
肌や粘膜が乾燥していると、傷つき
やすく、菌やウイルスが体の中に入り

外から帰った時、食事の
前には、手洗いうがいを
忘れずに！

野菜や果物は1日350g以上食
べることが望ましいです。

目安は生野菜を両手のひら
に3杯分くらい。

れんらく：新年1月の給食は、1月9日(火)開始です。