

# きゅうしょく 12月 給食だよ！

しょうがっこう  
小学校

今年も残すところあと一か月となりました。吹く風も冷たく、寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪などひかず、元気に楽しく冬休みを過ごせるように、体調管理に十分気をつけましょう。

## ふゆやす す かた 冬休みの過ごし方について

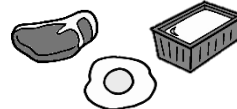


冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

## かぜに負けない体をつくろう！

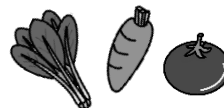
好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食食べること。また、下記のような栄養素を意識してとるように心がけましょう。

### たんぱく質



丈夫な体をつくるもと。寒さに対する抵抗力が高まる

### ビタミンA



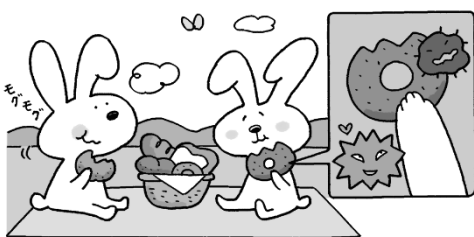
のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぐ

### ビタミンC



寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする

## きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「カリコリサラダ」です。



#### 【材料(4人分)】

きゅうり・・・・・・・・・・ 50g  
だいこん・・・・・・・・・・ 200g  
にんじん・・・・・・・・・・ 50g  
ハム・・・・・・・・・・ 25g  
イタリアンドレッシング・・・・・・・・ 40g

#### 【作り方】

- ① きゅうりは、縦1/4に切り、7mm幅にカットする。だいこん、にんじん、ハムは1cmの角切りにする。
- ② だいこんとにんじんを好みの硬さにゆでる。
- ③ 食材にドレッシングを混ぜ合わせて味を整える。



# 12がつこんだておていひょう



日曜日	こんだてめい	あ か ちやにくになるもの	み どり からだのちょうしを ととのえるもの	き い ろ おつやちからに なるもの	びこう ちゅうどう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
2 月	おおむぎ ごはん	さつきランチ モロカツにソースがけ きりほしだいこんとブロックリーのあえもの かんぴょういりかきたまみそしる けんさんせいにゅうヨーグルトいちごジャムぞえ	ぎゅうにゅう モロ たまご みそ ヨーグルト	にんにく しょうが にら だいこん ブロッコリー たまねぎ こんにやく にんじん かんぴょう しいたけ ほうれんそう	おおむぎ ごはん あぶら パンこ ごま こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング ジャム	ヨーグルト 766 kcal 26.0 g 24.8 g	
3 火	しょくパン チョコクリーム	チリコンカン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン チョコクリーム ルウ じゃがいも あぶら さとう マカロニ ドレッシング	719 kcal 23.8 g 34.1 g	
4 水	ごはん	マーボー豆腐 パンパンシーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにつく みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ	ごはん ごまあぶら でんぶん ドレッシング	638 kcal 24.5 g 18.3 g	
5 木	まるパン (スライス)	けんさんぶたにくコロケ ソース カリコリサラダ はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにつく なまクリーム	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん はくさい えだまめ しめじ	パン じゃがいも ルウ こむぎこ さとう あぶら ドレッシング	651 kcal 23.9 g 28.2 g	
6 金	ごはん	ハンバーグおろしソースがけ おかかあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにつく かつおぶし とうふ	たまねぎ だいこん にんにく にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	ごはん さといも あぶら ごま	623 kcal 21.8 g 18.4 g	
9 月	セルフドリア (コーンピラフ)	セルフドリアソース にくだんご② コールスロー	ぎゅうにゅう とりにつく	たまねぎ にんじん グリンピース くわい えだまめ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり あかピーマン	ごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう ドレッシング	759 kcal 25.0 g 22.7 g	
10 火	セルフ チキンサンド (コッペパン スライス)	チキンサンドのぐ しろみずかなフライ ラビオリスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにつく ホキ ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん	パン ドレッシング こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリー	652 kcal 26.8 g 25.2 g	
11 水	セルフ ぶたキムチどん (ごはん)	ぶたキムチどんのぐ わかめスープ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ チーズ	こんにやく たまねぎ もやし にんじん りんご にんにく しょうが にら はくさい	ごはん ごまあぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	611 kcal 21.4 g 18.0 g	
12 木	ココア ロールパン	オムレツ ごぼうサラダ カレーピーズ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいす ぶたにく	ごぼう きゅうり キャベツ トマト にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	パン ココア さとう ドレッシング あぶら じゃがいも ルウ	632 kcal 25.8 g 28.7 g	
13 金	ごはん	ひがしちゅうアイデアこんだて サバみそに ほうれんそうのごまあえ けんちんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ	ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう ねぎ にんじん だいこん しいたけ こんにやく	ごはん さとう こめこ ごま さといも あぶら ゼリー	679 kcal 22.1 g 19.8 g	
16 月	ごはん	おさかなランチ ホッケいちやほし しおこんぶあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ホッケ こんぶ ぶたにく わかめ みそ	キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ もやし コーン	ごはん ごまあぶら じゃがいも マーガリン	594 kcal 24.0 g 15.0 g	
17 火	ココア あげパン	インドに だいこんとハムのマリネ	ぎゅうにゅう さつまあげ ハム ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん こんにやく きゅうり グリンピース	パン ココア さとう あぶら じゃがいも	605 kcal 22.7 g 24.0 g	
18 水	ごはん	えんじョイランチ やきギョーザ② はっほうさい オレンジ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく いか えび	キャベツ にら たまねぎ はくさい にんじん だけのこ きくらげ さやえんどう しょうが オレンジ	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん	637 kcal 26.0 g 16.3 g	
19 木	ぎゅうにゅう パン	セレクトきゅうりしょく ブラウシチュー はなやさいサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト ブロッコリー カリフラワー	パン じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング デザート	デザート 620 kcal 26.8 g 14.7 g	
20 金	わかめごはん	とうじこんだて とりにつくのゆうあんやき れんこんとにんじんのきんぴら かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とりにつく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん ゆず さやいんげん しめじ かぼちゃ ごぼう たまねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	738 kcal 21.8 g 22.1 g	
23 月	セルフ かきあげどん (ごはん)	やさいかきあげ てんどんのたれ あさづけ いもに ら・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく きゅうり キャベツ こんにやく ねぎ しめじ	ごはん こむぎこ あぶら さといも ごま さとう ゼリー	623 kcal 23.1 g 21.1 g	
24 火	しょくパン キャラメル クリーム	マカロニのミートソースに イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト コーン	パン マカロニ キャラメルクリーム あぶら ドレッシング	700 kcal 19.9 g 17.6 g	
25 水	おおむぎ ごはん	チキンカレー こんにやくサラダ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう とりにつく わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが こんにやく きゅうり キャベツ コーン	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ ごまあぶら さとう ゼリー	2.5 g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！