

12月 きゅうしょくこんだてよていひょう



12月の給食目標

きれいに手をあらおう

今年で2024年も終わります。今年健康に過ごせましたか？好き嫌いなんで食べられましたか？寒さが一段と厳しくなりますが、元気に過ごして今年をしめくりましょう！

山湯小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちようしをどとのえる		ちようみりよう など	栄養価	
2日 (月)	ちゅうかふうまぜごはん	ぶたにく		こめ さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん	しょうが しいたけ	しょうゆ さけ しお	エネルギー	567 kcal
	もすくのスープ	とうふ	おきなわもすく				えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお がらスープ	たんぱく質	22.9 g
	あげえびシューマイ	えび たら		でんぷん こむぎこパンこ さとう	あぶら あげあぶら		たまねぎ	しお ほたてエキス えびエキス こうほエキス	脂質	21.0 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお	食塩相当量	3.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	606 kcal
	のっぺいじる	とりにく かまぼこ		さといも		にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく	けすりふし みりん しょうゆ しお	たんぱく質	23.2 g
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん さとう	あげあぶら			しょうゆ みりん さけ	脂質	21.2 g
	だいこんづけ		こんぶ		ごま	こまつな	だいこん	しお	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
4日 (水)	きんぴらどん	ぶたにく		こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん あおピーマン	ごぼう れんこん しいたけ つきこんにゃく	しょうゆ とうがらし	エネルギー	575 kcal
	やさいたっぷりあったかコンスープ	ベーコン		でんぷん	あぶら	かぼちゃ こまつな	ホールコーン クリームコーン たまねぎ にんにく	しお しょうゆ こしょう	たんぱく質	21.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	16.5 g
			ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.4 g
5日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	645 kcal
	じゃがいものオムライスに	なまあげ ぶたにく		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが	がらスープ かきあぶら みりん しお トウパンジャン しょうゆ	たんぱく質	23.0 g
	はるまき	ぶたにく		でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら あげあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	オイスターソース しょうゆ チキンエキス こしょう しお	脂質	20.9 g
	もやしとくわかめのサラダ		くわかめ	さとう	すりごま あぶら	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	しょうゆ す しお	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	601 kcal
	はくさいのみそしる	うちまめ みそ		じゃがいも		こまつな	はくさい	にぼし	たんぱく質	29.9 g
	さけフライ	さけ		でんぷん こめこ さとう	あぶら あげあぶら			しお こうほエキス	脂質	22.1 g
	いりどうふ	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう しいたけ つきこんにゃく	しょうゆ	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	595 kcal
	こんさいじる	なまあげ みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく	にぼし	たんぱく質	28.6 g
	いかのカレーあげ	いか		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ さけ カレーこ	脂質	18.2 g
	こんぶまめ	だいす	こんぶ	さとう				しょうゆ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
10日 (火)	こめこパン			こめこパン					エネルギー	567 kcal
	あさりとチンゲンサイのスープ	あさり とうふ				にんじん チンゲンサイ	もやし	がらスープ こしょう しお しょうゆ	たんぱく質	27.5 g
	だいすコロッケ	だいす		じゃがいも さとう でんぷん パンこ	あぶら あげあぶら		たまねぎ	ウスターソース カレールウ しお カレーこ こしょう	脂質	24.5 g
	しおみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11日 (水)	マーボーどん	とうふ だいすミート ぶたにく みそ はちようみそ		こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウパンジャン がらスープ さけ かきあぶら	エネルギー	576 kcal
	ちゅうかサラダ		わかめ	さとう	ごまあぶら ごま	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお	たんぱく質	25.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	20.0 g
			ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.2 g
12日 (木)	ゆかりごはん			こめ さとう		しそ		しお こうほエキス うめず	エネルギー	629 kcal
	にくだんごとはくさいのスープ	ぶたにく		でんぷん		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	しお しょうゆ がらスープ こしょう	たんぱく質	23.1 g
	だいすとさつまいものアーモンドがらめ	だいす		でんぷん さつまいも さとう	あげあぶら アーモンド			しょうゆ	脂質	22.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.1 g
	ごはん			こめ					エネルギー	580 kcal
13日 (金)	みそおでん	うすらたまご かんもとき ちくわ みそ	こんぶ	さといも さとう		にんじん	だいこん こんにゃく	しょうゆ みりん さけ にぼし	たんぱく質	24.2 g
	ごまきりざい	なっとう			ごま	こまつな にんじん	たくあん	しょうゆ	脂質	19.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.2 g

16 日 月	おおむぎめん			おおむぎめん				エネルギー	572 kcal		
	わふうじる	ぶたにく あぶらあげ			こまつな にんじん	ぶなしめじ ねぎ	えのきたけ	けすりぶし しょうゆ みりん しょう	たんぱく質	26.1 g	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ	こむぎこ でんぶ	あげあぶら				脂質	18.6 g	
	おひたし					こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.8 g	
17 日 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ごはん			こめ					エネルギー	615 kcal	
	とみじる	ぎゅうにく あぶらあげ		さといも くるまふ		こまつな にんじん	えのきたけ しいたけ ねぎ ほうろく ぜんまい つきこんにゃく	にほし しょうゆ しお みりん さけ	たんぱく質	25.0 g	
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ コーンスターチ	あげあぶら			こしょう	脂質	21.9 g	
18 日 水	ごまあえ			さとう	ねりごま すりごま	こまつな にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー	660 kcal	
	とりにくとあさりのクリームスープ	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう		あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	ホワイトルウ しょうゆ しょう	たんぱく質	27.9 g	
19 日 木	ツナサラダ	ツナ		あぶら				きゅうり たまねぎ ホールコーン	す しお しょうゆ やさいエキス	脂質	16.7 g
	のむヨーグルト		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	さとう					食塩相当量	1.9 g	
	ごはん			こめ					エネルギー	701 kcal	
	だいこんとなまあげのみそじる	なまあげ うちまめ みそ				こまつな	だいこん	にほし	たんぱく質	30.3 g	
20 日 金	さばのごまあげ	さば		でんぶ	ごま あげあぶら		しょうが	しょうゆ	脂質	30.6 g	
	やさいのきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	しょうゆ みりん しょうがらし	食塩相当量	1.7 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	12月21日は冬至です!										
23 日 月	ごはん			こめ					エネルギー	620 kcal	
	うどんじる	ぶたにく あぶらあげ		うどん		にんじん こまつな	ぶなしめじ ねぎ	しょうゆ しお みりん にほし しょうがらし	たんぱく質	20.4 g	
	かぼちゃコロッケ			さとう パンこ でんぶ	あぶら あげあぶら	かぼちゃ		しお しょうゆ	脂質	18.1 g	
	ひじきのいために	さつまあげ うちまめ	ひじき	さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	れんこん しらたき	しょうゆ みりん にほし	食塩相当量	2.3 g	
23 日 月	はなみかん							みかん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	12月24日はクリスマス!										
	ごはん			こめ					エネルギー	687 kcal	
キーマカレー	ぶたにく だいす ミート		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	カレーこ しょうゆ しょうゆ ケチャップ	たんぱく質	21.0 g		
はくさいのゆずドレッシングサラダ	ツナ	セレクトデザートです!	さとう	あぶら ごま		はくさい きゅうり ゆず	しお す しょうゆ しょうゆ やさいエキス	脂質	26.3 g		
クリスマスケーキ ストロベリーあじ	たまご	ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ	あぶら		いちご		食塩相当量	2.1 g		
クリスマスケーキ チョコレートあじ	たまご	ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ でんぶ	チョコレート ココアパウダー あぶら							
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									

たかが「かぜ」、されど「かぜ」

●こんな症状のとき



●かぜのひきはじめ●
なべものなど発汗作用のあるものを食べて、体を温めましょう。緑黄色野菜や糖質、タンパク質を多めにとるとよいです。



●熱があるとき●
からだの中の栄養や水分が汗で失われます。スープや飲み物で、栄養と水分補給をしましょう。



●のどの痛み・咳●
のどを刺激しないように、やわらかく煮込んだものやとろみのついた食事をとるようにしましょう。

冬至にかぼちゃはいかがですか?

どうして冬至にかぼちゃを食べるの?

冬至にかぼちゃを食べると「病氣にかからない」「かぜにかりにくくなる」という言い伝えがあります。寒い季節を、元気に過ごせるようにという願いが込められています。



かぼちゃにはどんな栄養があるの?

かぼちゃはビタミンがたくさん入っています。かぼちゃのオレンジ色は「カロテン」という色素です。かぜの予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。



冬至は1年中でもっとも日が短い日です。本格的な寒さに備えて好き嫌いしないで食べて、元気に過ごしましょう!

