



## &lt;目標&gt;冬の食生活について知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
1 金	ごはん 牛乳 740kcal 石狩汁 れんこんのきんぴら 冬みかん	牛乳 鮭 ホタテ 豆腐 みそ	ごはん じゃがいも こんにやく 植物油 三温糖 ごま	にんじん ごぼう 長ねぎ れんこん いんげん みかん	<h2>寒さに負けない！ 食事について</h2> <p>寒さのきびしい冬は、空気が乾燥しやすく、風邪をひきやすくなります。風邪やインフルエンザのウイルスに負けない強い体をつくるためには、どのような食事をするとよいのでしょうか。</p>
4 月	麦ごはん 牛乳 882kcal ホワイトカレー 福神漬 フルーツみつ豆	牛乳 鶏肉 寒天 赤えんどう豆	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 三温糖	にんじん、玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム 大根、なす、しそ なたまめ、れんこん 黄桃、パイナップル、バナナ	
5 火	小ごはん 牛乳 811kcal 生姜ラーメン お魚ナゲット（3） バナナ	牛乳 豚肉 わかめ たちうお いか、あじ、いわし たら、ぶり 大豆	ごはん ラーメン 植物油 砂糖 でんぷん ラード、大豆油 小麦粉、白絞油	たけのこ にんじん もやし 玉ねぎ しょうが 長ねぎ バナナ	
6 水	ごはん 牛乳 851kcal マーボー豆腐 小松菜のごま和え グレープゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ あさり	ごはん 三温糖 でんぷん 植物油、ごま油 ラー油 ごま	長ねぎ ピーマン にんじん ぶどう 小松菜 ほうれん草	
7 木	揚げパン 牛乳 796kcal シーフードスープ オムレツ 棒チーズ	牛乳 ベーコン ホタテ えび いか あさり 鶏卵、チーズ	パン きな粉 アーモンド 三温糖 白絞油 でんぷん、植物油 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	
8 金	ごはん 牛乳 858kcal さつまいも汁 さばのみぞれ煮 りんご	牛乳 豚肉 みそ さば	ごはん さつまいも こんにやく でんぷん 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	
11 月	麦ごはん 牛乳 914kcal チキンカレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ（みかん）	牛乳 鶏肉	麦ごはん じゃがいも 小麦粉、白絞油 バター 砂糖	にんじん、玉ねぎ しょうが グリーンピース 大根、なす、しそ なたまめ、れんこん みかん、パイナップル	
12 火	小ごはん 牛乳 800kcal うどん いか天ぷら（2） バナナ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼きちくわ いか	ごはん うどん 天ぷら粉 植物油 白絞油	にんじん 長ねぎ バナナ	

\*12月の中学生の平均栄養価はカロリー821kcal、たんぱく質32.9g、鉄分4.4mg、カルシウム 420mg ビタミンA 296RE(レチノール)

ミンB1 0.44mg、ビタミンB2 0.59mg、ビタミンC 51mg、Mg 110mg 脂質23.6g 食塩3.1g 食物繊維 5.2g 亜鉛 3.8mg

\*学校行事、物資の都合等で献立が変更となる場合があります ⇒旬(冬)の献立・新献立



<目標>冬の食生活について知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる			体の調子を整える	指導内容
		(赤)	(黄)	(赤)		
13 水	ごはん 牛乳 743kcal そばろ煮 春雨サラダ かつおふりかけ	牛乳 豚肉 荳わかめ のり かつおぶし 鶏卵	ごはん じゃがいも 植物油 三温糖、黒砂糖 春雨、ごま油 ごま、でんぷん	しょうが にんじん とうもろこし グリーンピース もやし きくらげ	<p><b>規則正しい 食生活について</b></p> <p>もうすぐ冬休みが始まります。休みに入ると、遅寝、遅起きの生活になりがちです。休みの間も、早寝、早起きを心がけ朝昼夕の3食を食べるようにしましょう。1日3回の食事を規則正しくとることで、健康的な生活リズムがつくられます。</p> <p><b>健康的な生活リズムをつくるためには・・・</b></p> <p><b>①朝起きたら日光を浴びる</b></p> <p>私たちの体は、24時間が一つのリズムで動いています。早起きをし、日光を浴びることで脳が目覚めます。</p> <p><b>②朝ごはんは必ず食べる</b></p> <p>朝ごはらは、体のエネルギーを作ります。体温を上げて体を暖めたり、脳を活発にして、集中力を高める役割があります。一日を元気に過ごすため、朝ごはらは必ず食べましょう。また、朝ごはんだけでなく、昼食や夕食もきまった時間に食べるように心がけましょう。</p> <p><b>③適度な運動をする</b></p> <p>日中に体をよく動かすことで、体のエネルギーが使われおなかですいて、ごはんをおいしく食べることができます。また、運動することで夜しっかり眠ることができます。</p> <p><b>④夜食は控える</b></p> <p>夜遅くにたくさん食事をすると、食べた物が消化しきれず、朝食をしっかり食べられませんが、食事が遅くなるときは、夕方に早めに軽く食べるなど、夕食を2回に分け(なるべく夜9時過ぎは食べないように)など工夫してもらいましょう。 (ねる前は、お菓子やジュースなどをとらないようにしましょう)</p>	
14 木	米粉コッペパン 牛乳 745kcal チャップスイ 焼き栗コロッケ ミニトマト(2)	牛乳 えび 豚肉	パン 三温糖 でんぷん、植物油 白絞油、じゃがいも 栗、さつまいも 小麦粉、パン粉	しいたけ 白菜、もやし にんじん たけのこ 長ねぎ しょうが、ミニトマト		
15 金	ごはん 牛乳 776kcal 豆腐の親子卵とじ もやしのおひたし ひじきのり佃煮	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 のり ひじき	ごはん 三温糖 砂糖 でんぷん	にんじん たけのこ 長ねぎ みつば しいたけ もやし、ほうれん草		
18 月	ごはん 牛乳 839kcal 中華煮 小籠包(2) 韓式的り	牛乳 うずら卵 豚肉 いか えび 鶏肉 のり	ごはん 植物油 でんぷん ラード 砂糖 春雨 ごま油	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ しょうが		
19 火	米粉セルフパン 牛乳 829kcal アルファベットスープ スラッピージョー (スラッピージョーはパンに挟んで食べましょう) マッシュポテト アーモンド	牛乳 ベーコン 豚肉 高野豆腐 チーズ	パン マカロニ 植物油 三温糖 パン粉 じゃがいも アーモンド	キャベツ にんじん マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン		
20 水	ごはん 牛乳 852kcal 米粉のすいとん汁 いわしごまみそ煮 冬みかん	牛乳 スキムミルク 鶏肉 油揚げ いわし みそ	ごはん 米粉 白玉粉 砂糖 ごま 	大根 にんじん 長ねぎ みかん <b>(冬至料理の日)</b>		
21 木	米粉コッペパン 牛乳 967kcal 南瓜のポタージュ フライドチキン ブロッコリー/パヨネーズ クリスマスロールケーキ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム 豚肉 寒天	パン バター 植物油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん パセリ かぼちゃ ブロッコリー <b>(クリスマス料理の日)</b>		
22 金	麦入りわかめごはん 牛乳 729kcal 野菜ときのこのみそ汁 さつま揚げの煮物 りんご	牛乳 わかめ みそ さつま揚げ	麦ごはん ごま じゃがいも こんにゃく 三温糖	ごぼう、にんじん 大根、たもぎたけ 長ねぎ、まいたけ ふき、たけのこ えのきたけ わらび、りんご		

\*12月の中学生の平均栄養価はカロリー821kcal、たんぱく質32.9g、鉄分4.4mg、カルシウム 420mg ビタミンA 296RE(レチノールミンB1 0.44mg、ビタミンB2 0.59mg、ビタミンC 51mg、Mg 110mg 脂質23.6g 食塩3.1g 食物繊維 5.2g 亜鉛 3.8mg

\*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります ⇒旬(冬)の献立・新献立