

<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 働く力のもと 体の調子を整える			指 導 内 容
		(赤)	(黄)	(緑)	
3 月 	麦ごはん 牛乳 米粉のカレーライス 福神漬 フルーツカクテル 868kcal	牛乳 豚肉	麦ごはん 米粉 じゃがいも バター 砂糖 カクテルゼリー	にんじん、玉ねぎ しょうが グリーンピース 大根、なす、しそ れんこん、なた豆 パン、みかん	<h2 style="text-align: center;">寒さに負けない 食事について</h2> <p>寒さの厳しい季節となりました。みなさんの周りで、風邪やインフルエンザなどが流行していませんか？こまめに手洗いとうがいをするよう心がけ、栄養と休養を十分にとり、寒さに備えましょう。</p> 
4 火	小ごはん 牛乳 きざみきつねうどん いか天ぷら(2) バナナ 851kcal	牛乳 油揚げ いか	ごはん うどん 三温糖 天ぷら粉 植物油	長ねぎ ほうれん草 バナナ	
5 水	ごはん 牛乳 どさんこ汁 さつま揚げの煮物 柿 749kcal	牛乳 ほたて 豆腐 わかめ みそ さつま揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖	とうもろこし にんじん 白菜 わらび、ぜんまい 細竹、えのき茸 柿	<h3>寒さに負けない食事</h3> <p>寒いと空気が乾燥し、鼻やのどの粘膜が傷つきやすくなります。粘膜は風邪の原因菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐ役割をしています。冬を健康に過ごすためには、この粘膜を守る様々なビタミンが豊富に含まれる食べものを積極的にとることがポイントです。</p>
6 木 	揚げパン 牛乳 チャップスイ オムレツ ストリングチーズ パケットマトケチャップ 849kcal	牛乳 きな粉 えび 豚肉 鶏卵 チーズ	パン アーモンド 白絞油 三温糖 植物油 でんぶん 砂糖	しいたけ 白菜 長ねぎ もやし にんじん たけのこ しょうが トマト	<p><b>ビタミンA</b></p>  <p>レバー、緑黄色野菜、魚介類、卵、乳製品など</p>
7 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのおひたし りんご 798kcal	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	ごはん 三温糖 でんぶん ごま油、ラー油 植物油	長ねぎ、ピーマン にんじん しょうが もやし ほうれん草 りんご	<p><b>ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub></b></p>  <p>豚肉、卵、魚介類、乳製品、豆類、緑黄色野菜など</p>
10 月	ごはん 牛乳 中華煮 小籠包(2) かつおふりかけ 846kcal	牛乳 うずら卵 豚肉 いか、えび 鶏肉 かつお節、のり	ごはん 植物油 でんぶん、春雨 ラード、砂糖 小麦粉 ごま、コーンスターチ	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	<p><b>ビタミンC</b></p>  <p>いも類、果物類、野菜類など</p>
11 火	小ごはん 牛乳 しょう油野菜ラーメン お魚ナゲット(3) バナナ(1本) 805kcal	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	ごはん ラーメン ラード ごま、砂糖 でんぶん、白絞油 小麦粉、大豆油、	たけのこ にんじん 白菜 もやし、バナナ 長ねぎ、しょうが 玉ねぎ	<p><b>ビタミンE</b></p>  <p>魚介類、ナッツ類、緑黄色野菜、植物油など ※あわせてたんぱく質が豊富な食べもの(肉、魚介類、卵、大豆など)も食べましょう。</p>
12 水	麦入りわかめごはん 牛乳 そばろ煮 キャベツのナムル 冬みかん 806kcal	牛乳 わかめ 豚肉	麦ごはん ごま じゃがいも 植物油 三温糖、黒砂糖 ごま油	しょうが、にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ ほうれん草 みかん	<h3>ビタミンを効率良くとれる料理</h3> <p>食べものに含まれるビタミンの中には、水に溶けやすいものもあります。そのため、具だくさんのみそ汁やスープは、ビタミンがたくさん残っているオススメの料理です。</p> 

12月の中学年の平均栄養価はカロリー834kcal、たんぱく質34.3g、脂質23.9g、食塩3.1g、カルシウム422mg、マグネシウム123mg、鉄分5.0mg、鉛3.9mg …新メニュー・行事食

ビタミンA 264RE(レチノール)、ビタミンB1 0.47mg、ビタミンB2 0.62mg、ビタミンC 37g 食物繊維5.4g

※ 学校校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

<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	働く力のもと	体の調子を整える	指導内容
		(赤)	(黄)	(緑)	
13 木	米粉コッペパン 牛乳 海の幸のピリ辛スープ フライドチキン2コ ミニトマト(3) ブルーベリージャム 800kcal	牛乳・鶏肉 あさり いか えび 豆腐 みそ	パン 三温糖, ごま ごま油, じゃがいも さつまいも パン粉 植物油, 小麦粉	にんじん もやし 長ねぎ にら ミニトマト ブルーベリージャム	<h2 style="text-align: center;">規則正しい 食生活について</h2> <p>規則正しい食生活を送ることは、丈夫な体づくりの基本となり、体の働きを調整する役割もあります。</p> <p>規則正しい食生活とはどのようなものか、考えてみましょう。</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">規則正しい食生活とは・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 早ね、早起きを心がけ、朝ごはんを食べる。</li> <li>● 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる。</li> <li>● おやつは食べる量や時間を考える。</li> </ul> </div> <p>年が明けたら、1年の食生活の目標を立ててみるのもオススメです。</p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>ぼくの目標は、苦手な食べものにチャレンジすることです！</p> </div> <h3 style="text-align: center;">不規則な食生活を送ると</h3> <p>不規則な食生活を送ると、つい食べ過ぎて肥満になったり、栄養が十分にとれずにやせてしまったりなど、健康に良くない影響を与えてしまうことがあります。</p> <p style="text-align: center;">運動と休養も大切にしましょう</p> <h3 style="text-align: center;">運動と休養も大切にしましょう</h3> <p>運動をすることにより、お腹がすき、食事をおいしく食べられます。また、ストレス解消や気持ちのよい睡眠をもたらしてくれるので、無理のない範囲で体を動かすと良いでしょう。</p>
14 金	ごはん 牛乳 豆腐の親子卵とし 鮭白ごま照り焼き わかめ佃煮 873kcal	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 鮭 わかめ	ごはん 三温糖 ごま 砂糖	にんじん たけのこ 長ねぎ みつば しいたけ	
17 月	麦ごはん 牛乳 きのこカレー 福神漬 フルーツみつ豆 アーモンド 929kcal	牛乳 鶏肉 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 アーモンド バター 砂糖	にんじん, 玉ねぎ しょうが, グリンピース マッシュルーム たもぎ茸, エリンギ 大根, なす, なた豆 バナナ, もも, パイン	
18 火	米粉セルフパン 牛乳 エビボールスープ スラッピージョー マッシュポテト キウイフルーツ (パンにスラッピージョーを挟もう) 763kcal	牛乳 えび すり身 豆腐 豚肉 高野豆腐 チーズ	パン でんぷん ラード, 砂糖 植物油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ しいたけ ピーマン キウイフルーツ	
19 水	ごはん 牛乳 さつまい 春雨サラダ なめ茸 パンゼリー 723kcal	牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ	ごはん さつまいも こんにゃく 春雨 ごま油, 三温糖 砂糖, 水あめ	にんじん 大根 ごぼう・パイン 長ねぎ 水菜, もやし えのき茸	
20 木	米粉コッペパン 牛乳 野菜の米粉クリームシチュー ネミグラスハンバーグ ブロッコリー クリスマスケーキ(チョコ) (クリスマスメニュー) 990kcal	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 牛肉	パン 米粉, じゃがいも オリーブ油 でんぷん, パン粉 植物油, ラード 牛脂, 水あめ 砂糖, 粉あめ, カカオ ショートニング	玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマト	
21 金	ごはん 牛乳 すいとん汁 さば西京焼き りんご (冬至メニュー) 865kcal	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 油揚げ さば みそ	ごはん 白玉粉 小麦粉	かぼちゃ 大根 長ねぎ にんじん りんご	

12月の中学生の平均栄養価はカロリー834kcal、たんぱく質34.3g、脂質23.9g、食塩3.1g、カルシウム422mg、マグネシウム123mg、鉄分5.0mg、鉛3.9mg

ビタミンA 264RE(レチノール)、ビタミンB1 0.47mg、ビタミンB2 0.62mg、ビタミンC 37g 食物繊維5.4g ※ 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