



# 給食指導資料 2023年12月<1日~13日>

## <目標> 冬の食生活について知ろう 末広北小学校

日曜	こんだて	はたら ちからのもと (黄)	ち にく ほねをつくる (赤)	からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑)
1 金	しょうごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	うどん	うどん	ぶたにく あぶらあ 豚肉, 油揚げ	にんじん, ほうれん草, 長ねぎ
	このあ お好み揚げ	こむぎこ パン粉, 白絞油	このあ お好み揚げ	
	カシューナッツ 569kcal	カシューナッツ		
4 月	むぎごはん/牛乳	むぎごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	スープカレー	じゃがいも, 植物油	とりにく 鶏肉	にんじん, 玉ねぎ, アスパラガス, キャベツ, トマト, にんにく, しょうが
	ふくしんづけ 福神漬			ふくしんづけ 福神漬
	おうとう 黄桃ミックス 645kcal			パイン, みかん, 黄桃
5 火	こめこ 米粉あずきパン/牛乳	パン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	チャップスイ	さんおんとう 三温糖, 植物油, でんぷん	えび, ぶたにく 豚肉	しいたけ, 白菜, もやし, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが
	やぐり 焼き栗コロッケ	やぐり 焼き栗コロッケ, 白絞油		
	ミニトマト(2) 625kcal			ミニトマト
6 水	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	にくじゃがのみぞ煮	じゃがいも, こんにやく, 植物油, 三温糖	ぶたにく 豚肉, みそ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	さばみぞれ煮		さばのみぞれ煮	
	りんご(ふじ) 717kcal			りんご
7 木	あげパン/牛乳	パン, アーモンド, 三温糖, 白絞油	きな粉 牛乳	
	やさい こめこ 野菜の米粉クリームシチュー	こめこ 米粉, じゃがいも, オリーブ油	ぎゅうにゅう 牛乳, ベーコン	たま 玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー
	オムレツ		オムレツ	
	キウイフルーツ 629kcal			キウイフルーツ
8 金	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	しどうふ 四湖豆腐	さんおんとう 三温糖, でんぷん, 植物油	とうふ 豆腐, ぶたにく 豚肉	たけのこ, にんじん, しいたけ, 長ねぎ, しょうが, グリンピース
	はくさい あますあ 白菜の甘酢和え 586kcal	さんおんとう 三温糖		はくさい 白菜, にんじん
11 月	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	ちゅうかに 中華煮	しよくぶつゆ 植物油, でんぷん	うずらたまご 卵, ぶたにく 豚肉, いか, えび	もやし, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, しいたけ
	だいずしゅうまい 大豆焼売(2)			だいずしゅうまい 大豆焼売
	パック中華ソース 607kcal			
12 火	しょうごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	ふるさとラーメン	ラーメン, ラード	ぶたにく 豚肉, つと, わかめ	たけのこ, どうもろこし, 長ねぎ
	さけ 鮭フライ	しらしめゆ 白絞油	さけ 鮭,	
	バナナ 575kcal			バナナ
13 水	むぎいり 麦入わかめご飯/牛乳	むぎ 麦ごはん	わかめ 牛乳	
	すいとん汁	しらたまこ 白玉粉, こむぎこ 小麦粉	だっしふんにゅう 脱脂粉乳, とりにく 鶏肉, あぶらあ 油揚げ	だいこん 大根, にんじん, 長ねぎ
	きんぴらごぼう	こんにやく, ごま, 植物油, 三温糖	さつま揚げ	ごぼう, にんじん
	ふゆ 冬みかん 688kcal			ふゆ 冬みかん

さむ ま 寒さに負けない! 食事について

朝晩の冷え込みがいつそうきびしくなる季節です。風邪やインフルエンザなどの感染症に注意しながら楽しい冬を過ごしましょう。



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、様々なビタミンが豊富に含まれる食べものをとることがポイントです。

**ビタミンA**

レバー, 緑黄色野菜, 魚介類, 卵, 乳製品など

**ビタミンB1, B2**

豚肉, 卵, 魚介類, 乳製品, 豆類, 緑黄色野菜など

**ビタミンC**

いも類, 果物類, 野菜類など


**ビタミンE**

魚介類, ナッツ類, 緑黄色野菜, 植物油など

今年の冬至は12月22日です

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は太陽の力が弱まると人間の運氣もおとろえると考え、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清め、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。



☆11月中学年の平均栄養価は カロリー645kcal、たんぱく質26.6g、脂質20.7g、食塩2.3g、カルシウム373mg、鉄3.5mg、亜鉛3.1mg、マグネシウム100mg、  
 ビタミンA 237RE(レチノール) ビタミンB1 0.41mg、ビタミンB2 0.51mg ビタミンC30mg 食物繊維6.4g