

# 12月 給食だより

R2.11.30 旭川市立大有小学校

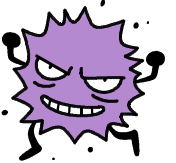


《黄の食べ物=体温や体を動かす力になる》 《赤の食べ物=体の筋肉・血・骨をつくる》 《緑の食べ物=体の調子を整えたり抵抗力をつける》

	こ  ん  だ  て	黄	赤	緑		こ  ン  だ  て	黄	赤	緑
1日	米粉コッペパン 牛乳 ベーコンスープ 焼き栗コロッケ ブロッコリー バック中濃ソース	パン 焼き栗コロッケ こめ油	牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし パセリ ブロッコリー	14日	ごはん 牛乳 豚汁 すりみ団子汁 スライスパン	ごはん しらたき 三温糖 こめ油	牛乳 豚肉 すりみ団子 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 生姜 ごぼう 大根 長ねぎ にんじん パイン
2日	むぎいりわかめごはん 牛乳 野菜ときのこのみそ汁 さつま揚げの煮物 りんご	麦ごはん じゃがいも 三温糖 こんにゃく	牛乳 わかめ みそ さつま揚げ	にんじん 大根 ごぼう たもぎ茸 長ねぎ ぜんまい たけのこ わらび えのき茸 りんご	15日	米粉コッペパン 牛乳 野菜の米粉クリームシチュー オムレツ ミニトマト(3ヶ) マーシャルピーンズ	パン 米粉 じゃがいも オリーブ油 マーシャルピーンズ	牛乳 ベーコン オムレツ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ミニトマト
3日	ごはん 牛乳 生揚げと豚肉の炒め煮 にしんしょうが煮	ごはん 三温糖 黒砂糖 こめ油	牛乳 生揚げ 豚肉 にしんしょうが煮	玉ねぎ にんじん 枝豆	16日	ごはん 牛乳 大根と豚肉のみそ煮 春雨サラダ	ごはん 生揚げ 豚肉 バター小麦粉 みかんジャム	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 茎わかめ	にんじん 大根 ごぼう しょうが もやし きくらげ
6日	むぎごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬 ミルクゼリーあわせ	むぎごはん じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ミルクゼリー	にんじん 生姜 玉ねぎ グリーンピース 福神漬 黄桃 パイン みかん	17日	小ごはん 牛乳 ふるさとラーメン 和風さんぴら包み焼 バナナ	ごはん ラーメン ラード	牛乳 わかめ 豚肉 つと 和風さんぴら 包み焼き	メンマ とうもろこし 長ねぎ バナナ
7日	ごはん 牛乳 米粉のすいとん汁 さばのみそ煮	ごはん 米粉 白玉粉	牛乳 スキムミルク 鶏肉 油揚げ さばのみそ煮	大根 にんじん 長ねぎ	20日	むぎごはん 牛乳 こめこのカレー 福神漬 フルーツカクテル	むぎごはん じゃがいも 米粉 バター 三温糖	牛乳 牛肉 寒天	にんじん 生姜 玉ねぎ 福神漬 パイン みかん 黄桃
8日	あげパン 牛乳 チャップスイ ベーコンエッグ チーズ	パン こめ油 アーモンド 三温糖 でんぷん	牛乳 きなこ えび 豚肉 ベーコンエッグ チーズ	にんじん 椎茸 白菜 もやし たけのこ 長ねぎ しょうが	21日	ごはん 牛乳 三平汁 かぼちゃのてんぷら のりごまのふりかけ	ごはん こんにゃく じゃがいも こめ油 ふりかけ	牛乳 鮭	大根 ごぼう にんじん 長ねぎ かぼちゃの天ぷら
9日	ごはん 牛乳 肉じゃがのみそ煮 かんぴょうサラダ みかん	ごはん じゃがいも こんにゃく こめ油 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 塩昆布	生姜 にんじん 玉ねぎ 干びょう 切干大根 もやし みかん	22日	米粉コッペパン 牛乳 海の幸ピリ辛スープ ミックスポテト アーモンド	パン 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも バター アーモンド	牛乳 あさり えび いか 豆腐 みそ ベーコン チーズ	もやし にんじん 長ねぎ なら とうもろこし グリーンピース
10日	小ごはん 牛乳 うどん かにシューマイ(2ヶ) バナナ	ごはん うどん でんぷん	牛乳 油揚げ 豚肉 かにシューマイ	にんじん 長ねぎ ほうれん草 バナナ	23日	ごはん 牛乳 豆腐の親子卵とじ アスパラのごまあえ クリスマスデザート	ごはん 三温糖 ごま クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご	にんじん 椎茸 たけのこ 長ねぎ アスパラ
13日	ごはん 牛乳 中華煮 春巻	ごはん こめ油 でんぷん 春雨	牛乳 豚肉 うすら卵 いか えび	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ	24日	終業式 			



今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルス、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防では、外出後と食事前にせっけんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり体がこうした病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。



## 食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり

朝のくだものは金

みそ汁1杯で  
医者いらず!

よくかんで食べる

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養素が豊富です。



寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にとり入れるのがおすすめです。



朝食の具たくさんみそ汁は、バランスのとれた食事への近道。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。



消化がよくなるだけでなく、だ液で歯や口内をきれいにします。また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする作用もあります。



