

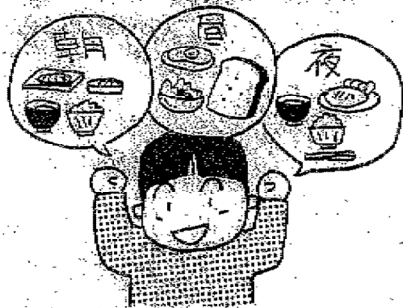


・いよいよ今年も残り1か月となりました。
 12月は、クリスマス・大晦日など楽しいイベントがありますね！！
 本格的に冬の寒さの訪れがきて
 寒くなると、体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。
 疲れのない身体を作ることが大切で、栄養をしっかり体の中に取り入れて
 風邪・ウイルスに負けない身体づくりをして、夜更かしや食べ過ぎに注意し
 規則正しい生活をし、新年に向けて準備しましょう。



冬のからだ

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなりますが、しっかり体の芯から暖まる食事。一体に熱をたくわえる食物……をとり、そしてぐっすり眠って、よく遊ぶことが大切です。



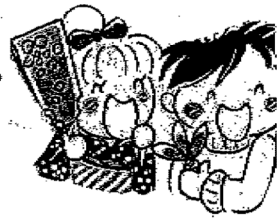
かぜをひかないために

かぜをひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。

栄養をしっかりと体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。

七草粥をろう！！

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。
 春の七草を粥に煮込んで、神に共えるとともに家族で食べ
 万病・邪気をはらうために行われた行事でした。
 お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、
 格好の食事といえるでしょう。
 七草の葉菜には、ビタミンA・B・C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。



【子どもが食べやすいように雑煮風にしました】 七草かゆ

【材料】4人分

- 精白米……………1/2カップ
- 胚芽精米……………1/2カップ
- 鶏むぎ肉……………50g
- せり……………50g
- だいこん・だいこんの葉……………50g
- かぶ・かぶの葉……………1個
- にんじん……………20g
- かつおだし……………適宜
- 塩・しょうゆ……………適宜

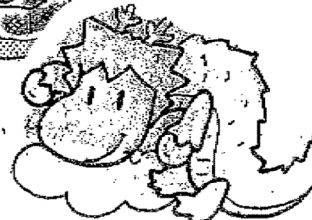
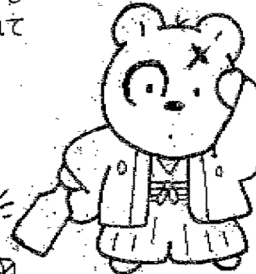
【つくり方】

- ① 米はといで、炊飯器で普通に炊く。
- ② せりは水で洗って、1cm長さに切る。
- ③ だいこん、かぶの根の部分、にんじんはいちょう切りにする。
- ④ だいこんとかぶの葉は、塩少々を入れた熱湯でサッとゆで、水にとり、水気を絞り、切っておく。
- ⑤ かつおだしに③を入れ、やわらかくなったら鶏肉を入れ、①を入れて、塩、しょうゆで調味し、②を入れ、④を入れて火を止める。



●ワンポイントアドバイス●

彩りで、にんじんを入れていませう。冬菜、小松菜、ほうれんそうなどを入れてもよいです。
 スーパーなどで七草のセットが売っているので、それを利用してもよいですね。



令和5年12月 給食献立表

冬に負けない体を作ろう



乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含む人参やトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。このほか海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高め、のどや鼻の粘膜を強くするので、かせ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果もあります。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	賞の仲間 (卵や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 中華スープ 果物	お茶 さつまいもチップス	米 麦油 砂糖 ごま油 でんぷん さつまいも せんべい	厚揚げ 牛肉 豚肉	さやいんげん 玉葱 人参 たけのこもやし チンゲン菜 しめじ みかん	お茶 せんべい	511	17.6	16.2
2	土	野菜ラーメン はんぺんカレーマヨ炒め	牛乳 バウムクーヘン チーズ	中華めん ごま油 マヨネーズ ポロロ バウムクーヘン	豚肉 みそ 牛乳 はんぺん チーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱	お茶 ポロロ	530	23.1	16.0
4	月	ご飯 きのこオムレツ れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 バター しらたき 油 ごま 砂糖 小麦粉 コーン ビスケット	卵 スキムミルク ツナ 豚肉 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	しいたけ しめじ こまつな 玉葱 れんこん 人参 チンゲン菜 だいこん	お茶 ビスケット	627	27.1	22.9
5	火	ご飯 ハヤシチュー 大根サラダ 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 ポップコーン 黒砂糖 かりんとう	牛肉 わかめ ハム 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース マトモ だいこん きゅうり りんご	お茶 かりんとう	598	16.1	21.8
6	水	ご飯 魚のあんかけ 汁ピーマン 果物	牛乳 岩石揚げ	米 麦 砂糖 でんぷん ピーマン さつまいも 小麦粉 油 ポロロ	メルルーサ 豚肉 いりこ 牛乳 大豆 ひじき 卵	玉葱 人参 さやいんげん しいたけ もやし おぎ みかん	お茶 ポロロ	543	25.4	12.5
7	木	食パン 鶏肉のクリーム煮 温野菜サラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン 小麦粉 油 コーン バター 米 ごま油	鶏肉 スキムミルク かつお節 卵 チーズ	玉葱 人参 パセリ カリフラワー ブロッコリー みかん おぎ	お茶 チーズ	506	19.1	20.8
8	金	バターライス ほうれん草のキッシュ コーンスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 バター コーン パン 砂糖 クラッカー	ベーコン 牛乳 卵 生クリーム チーズ	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 しめじ パセリ りんご もも 缶 バイン缶	お茶 クラッカー	609	18.5	21.7
9	土	発表会								
11	月	ご飯 テキン南蛮 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 蒸しパン	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 黒砂糖	鶏肉 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 チーズ	きゅうり 人参 もやし こまつな	お茶 チーズ	649	22.7	26.5
12	火	ご飯 魚のごまみそマヨ焼き 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 果物	フルーツ コーンフレーク	米 麦 ごま マヨネーズ 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん コーンフレーク ビスケット	しいら みそ ハム 卵 牛乳	きゅうり 人参 みかん バナナ バイン缶	お茶 ビスケット	523	23.9	11.8
13	水	ご飯 冬野菜のカレー 切干大根の即席揚げ 果物	牛乳 きな粉マフィン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター ごま 砂糖 ごま油 油 かりんとう	牛乳 牛肉 きな粉 スキムミルク 卵	玉葱 人参 しめじ にんにく りんご ブロッコリー バナナ カリフラワー 切干大根	お茶 かりんとう	667	20.8	22.6
14	木	ご飯 あじフライ キャベツの塩昆布和え 豚汁 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 さといも ごま 砂糖 バター ポロロ	あじ 卵 塩昆布 かつお節 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 きな粉	キャベツ トウモロコシ 人参 ごぼう だいこん おぎ みかん	お茶 ポロロ	683	33.3	22.8
15	金	ご飯 肉じゃが ひじきの酢の物 豆乳汁	牛乳 チーズトースト	米 麦 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま ごま油 パン クラッカー	牛肉 ひじき ハム 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり 干し椎茸 おぎ	お茶 クラッカー	629	25.6	19.9
16	土	クリームスパゲティ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 丸ポロロ 果物	スパゲティ 小麦粉 バター コーン 丸ポロロ	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ぶなしめじ パセリ ほうれん草 みかん	お茶 チーズ	516	21.9	16.4
18	月	ご飯 柳川煮 みそ汁 果物	牛乳 小松菜とバナナの パウンド	米 麦 油 砂糖 小麦粉 せんべい	豚肉 卵 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん はくさい えのきたけ みかん こまつな バナナ レーズン	お茶 せんべい	548	20.8	13.4
19	火	ご飯 テキンピーンズ 鉄分たっぷりサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ポロロ パン	鶏肉 大豆 チーズ ひじき ハム 牛乳	玉葱 人参 トマト グリーンピース ほうれん草 バナナ	お茶 ポロロ	503	23.5	15.5
20	水	ご飯 魚のみそ煮 ごまマヨネーズ和え 村妻汁 果物	牛乳 かぼちゃの 蒸しケーキ	米 麦 砂糖 ごま マヨネーズ でんぷん 小麦粉 油 ビスケット	さくらみそ 竹輪 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 スキムミルク	しょうが キャベツ 人参 きゅうり えのきたけ おぎ みかん かぼちゃ	お茶 ビスケット	654	30.9	20.8
21	木	ご飯 ぎせい豆腐 ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 いもかりんとう	米 麦 砂糖 コーン 油 マヨネーズ みそ さつまいも	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 かつお節 ツナ わかめ みそ いりこ 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース ごぼう こまつな レーズン バナナ	お茶 果物	597	22.8	19.2
22	金	ケチャップライス ローストチキン キャベツとバインのサラダ コーンポタージュ	牛乳 フルーツサンド	米 バター 油 コーン マヨネーズ でんぷん 小麦粉 かりんとう	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり バイン缶 パセリ もも缶	お茶 かりんとう	750	22.1	31.4
23	土	朝子丼 すまし汁	牛乳 ビスケット 果物	米 砂糖 ビスケット ポロロ	鶏肉 卵 かつお節 はんぺん れんこん 牛乳	玉葱 おぎ しめじ こまつな バナナ	お茶 ポロロ	474	22.2	12.4
25	月	ご飯 すきやき かきたま汁 果物	牛乳 じゃがいもおやき	米 麦 しらたき 油 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 クラッカー	牛肉 豆腐 卵 かまぼこ かつお節 牛乳 スキムミルク チーズ	はくさい おぎ 人参 みかん しいたけ ほうれん草	お茶 クラッカー	587	24.8	21.3
26	火	ご飯 魚のかりんとう揚げ 大根と水菜の和え物 みそ汁	牛乳 きなこトースト	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 さといも パン バター せんべい	ホキ 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉	しょうが だいこん みずな	お茶 せんべい	606	24.4	19.6
27	水	ご飯 炒り豆腐 ツナとわかめの酢の物 春雨スープ	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨 小麦粉	豆腐 鶏肉 卵 わかめ ツナ いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース きゅうり きくらげ はくさい	お茶 チーズ	599	25.6	16.6
28	木	カレーうどん 昆布豆	牛乳 バウムクーヘン チーズ	うどん 油 でんぷん 砂糖 バウムクーヘン ビスケット	鶏肉 かまぼこ いりこ 大豆 れんこん 牛乳 チーズ	玉葱 人参 おぎ にんにく	お茶 ビスケット	560	25.8	16.9

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。