

# 平成30年 12月の予定献立表

下地調理場  
電話番号 76-2455

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
		小学	640 kcal	24.0 g
	中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

こ ん だ て	3(月)	きのこのハヤシライス パパイアサラダ みかん 牛乳	4(火)	妻ご飯 炒り豆腐 さんまの照り焼き わかめのみそ汁 みかん 牛乳	5(水)	スパゲティジェノベーゼ ポトフ ハンダマのサラダ グレープフルーツ 牛乳	6(木)	きびご飯 なっとうみそ 大根煮 ほうれん草と糸こんにの白和え みかん 牛乳	7(金)	鮭バター炊き込みご飯 ちくわのあげもの ごぼうサラダ もずくスープ みかん 牛乳	
	あ か き み ど り	牛乳、ぎゅうに、とりレバー、ロース こいくちしょうゆ コ、ササガ、無圧ペンヌ、カルシウム米 グラニュー糖、ササガ油 パ、ササガ、水、にんじん、たまねぎ、しめじ えのきたけ、マッシュルーム、ピーマン	牛乳、とうふ、とりにく、たまご、さんま こいくちしょうゆ、わかめ、チリメン コ、ササガ、無圧ペンヌ、三温糖、ササガ油 じゃがいも しいたけ、にんじん、たまねぎ、コ、ササガ ねぎ、みかん	牛乳、里芋れんこんつくね、アサリ ロース、とうふ スパゲティ、ジェノベーゼ、ごま じゃがいも、ササガ ササガ、にんにく、ササガ、にんじん、セロリ たまねぎ、水、こまつな、心、きゅうり	牛乳、なっとう、みそ、けずりぶし びんなが、とりにく、こんが、あつあげ コ、ササガ、精白もちきび、三温糖、ごま 綿実油、ササガ油 ササガ、水、だいこん、にんじん、いんげん こんにやく、ホウレンソウ、みかん	牛乳、きび、さけ、ちくわ、青のり粉 たまご、ササガ、ソーセージ コ、ササガ、バター、ごま、こむぎこ、ササガ リンゴ、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり こんにやく、ササガ、ササガ、きくらげ	E 586 P 21.1 F 16.7 E 719 P 25.4 F 19.6	E 709 P 30.5 F 28.4 E 878 P 37.7 F 34.8	E 553 P 23.9 F 16.2 E 681 P 28.9 F 18.8	E 627 P 25.3 F 19.8 E 775 P 31.0 F 23.6	E 668 P 26.9 F 26.6 E 828 P 32.8 F 32.2
こ ん だ て	10(月)	ドライカレー コンソメスープ ヨーグルトサラダ 牛乳 下地中 競歩大会 振替休日	11(火)	宮古そば もずくのかきあげ ゴーヤサラダ 丹波黒そふとிரி豆 牛乳	12(水)	ツナサンド ビーフシチュー ネーブル 牛乳	13(木)	妻ご飯 にんにく葉のいためもの あげだしとうふ わかめの味噌汁 みかん 牛乳	14(金)	キムチチャーハン 白菜とあさりのスープ ヤンニョムチキン風 わかめサラダ グレープフルーツ 牛乳	
	あ か き み ど り	牛乳、ぶたにく、ポイルピーンズ、ウナ チリメン、ヨーグルト コ、ササガ、無圧ペンヌ、こむぎこ デミグラスソース、ササガ油、じゃがいも にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほしごぼう トマトダイスカット、にんにく、ササガ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお こいくちしょうゆ、もずく、ちくわ こむぎこ、三温糖、ササガ油、グラニュー糖 ごま 水、ササガ、ねぎ、にんじん、心、にがり もやし、コーン	牛乳、ササガ、たまご、ぎゅうに ササガ、ササガ、ササガ、ササガ、ササガ ササガ、ササガ、ササガ、ササガ、ササガ ササガ、ササガ、ササガ、ササガ、ササガ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あずき、みそ こいくちしょうゆ、わかめ、びんなが コ、ササガ、無圧ペンヌ、でんぶ、ごま 三温糖、ごま油、パン粉 ササガ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、水 にんにく、ササガ、ササガ、もやし、きゅうり	牛乳、ササガ、たまご、ぎゅうに ササガ、ササガ、ササガ、ササガ、ササガ ササガ、ササガ、ササガ、ササガ、ササガ ササガ、ササガ、ササガ、ササガ、ササガ	牛乳、アサリ、花かつお、ひじき、おから こいくちしょうゆ、あじ、とりにく コ、ササガ、無圧ペンヌ、パン粉、こむぎこ 粒状大豆たんぱく、かたくりこ、潤合油 ササガ、きくらげ、にんじん、たまねぎ、ササガ 水、ササガ、ごぼう、こまつな、だいこん	E 655 P 23.6 F 20.2 E 813 P 28.7 F 23.9	E 669 P 33.0 F 23.7 E 828 P 40.8 F 28.4	E 655 P 26.5 F 24.6 E 813 P 32.2 F 30.1	E 619 P 25.3 F 18.2 E 759 P 30.5 F 21.7
こ ん だ て	17(月)	カレーそばろどん ポテトサラダ 卵スープ ヨーグルト 牛乳 来間小 教育活動報 告会の 振替休日	18(火)	妻ご飯 マーボー豆腐 魚の香草焼き わかめの酢の物 中華スープ かき 牛乳	19(水)	鮭わかめご飯 切干大根炒め 卵スープ みかん 牛乳	20(木)	ゆかりごはん うの花炒り あじシソ巻きフライ けんちん汁 みかん 牛乳	21(金)	冬至ジュシー イナムドチ ゆず風味あえ かぼちゃもち 牛乳	
	あ か き み ど り	牛乳、とりにく、ロース、おから、とうふ こいくちしょうゆ、けずりぶし、わかめ コ、ササガ、無圧ペンヌ、じゃがいも ごま、グラニュー糖、ササガ、バター たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、水 にんにく、だいこん、なす、れんこん	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、グルクン こいくちしょうゆ、わかめ、びんなが コ、ササガ、無圧ペンヌ、でんぶ、ごま 三温糖、ごま油、パン粉 ササガ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、水 にんにく、ササガ、ササガ、もやし、きゅうり	牛乳、きび、わかめ、さけ、アサリ、こんが あぶらあげ、こいくちしょうゆ、とうふ コ、ササガ、ごま、三温糖、ササガ油 コ、ササガ、無圧ペンヌ、パン粉、こむぎこ 粒状大豆たんぱく、かたくりこ、潤合油 ササガ、きくらげ、にんじん、たまねぎ、ササガ 水、ササガ、ごぼう、こまつな、だいこん	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あずき、みそ こいくちしょうゆ、わかめ、びんなが コ、ササガ、無圧ペンヌ、さといも、ごま ササガ油、しらたまこ にんじん、ねぎ、かぼちゃ、こんにやく だいこん、ササガ、ササガ、はくさい、しめじ	E 675 P 28.9 F 24.3 E 835 P 35.2 F 29.7	E 656 P 36.2 F 20.6 E 811 P 44.9 F 24.4	E 625 P 27.2 F 19.3 E 771 P 33.3 F 22.9	E 573 P 27.4 F 15.3 E 701 P 33.6 F 17.7	E 641 P 24.2 F 19.0 E 787 P 29.2 F 22.2	

## かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、とかく軽くみられがちですが、昔から「かぜは万病のもと」といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

### <かぜを予防する3カ条>

①日ごろから栄養・運動・  
体質のバランスを心がける。

②戸外から帰ったら、必ず  
うがい・手洗いを忘れずに。

③室内の温度と湿度を  
適度に保つ。冬の快適  
温度は21～23℃、湿度  
は50%前後。まめに換  
気をしたり、乾湿温度  
計で上手にコントロール  
する。

### <食生活のポイント>

#### たん白質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

#### 脂肪(油)も不足しないように

脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

#### ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

### せいのん しっかり洗って

## かぜ予防!

牛乳、とりにく、たまご、ウナ、チリメン

コ、ササガ、無圧ペンヌ、こむぎこ、無塩バター(給)、でんぶ、ササガ油  
にんじん、きくらげ、たまねぎ、ピーマン、トマト、ササガ、えのきたけ

E 668 P 26.8 F 23.7  
E 831 P 32.8 F 28.6

### ぎゅうにゅうのはなし

暑い夏の間は冷たくおいしかった牛乳も、だんだん寒くなるといやになつたりします。でも、それで飲まないとはもったいない。牛乳は「完全食品」といわれ、からだに必要なあらゆる栄養素を含んでいます。

たん白質 → 血や肉をつくる

カルシウム → 骨や歯をつくる

脂肪 → 熱や力のもとになる

ビタミン → からだの調子を整える

#### 消化吸収されやすい牛乳のカルシウム

とくに牛乳のカルシウムは、他の食べ物のカルシウムより消化吸収されやすい形で含まれています。毎食や原に選んで出ていくカルシウムは、補給しないで不足すると、貯蔵庫である骨からどんどん出てきます。これがひどくなると骨粗しょう症という病気の原因になります。この病気が骨がもろくなってスボシのようにスカスカになり、とても折れやすくなります。骨粗しょう症の予防は、若いころから骨を丈夫しておくことです。とくに気をつけたいのは、

①カルシウムの多い食品をとる

②運動をよくする

などです。寒い季節も牛乳を飲みましょう。

給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)