

12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

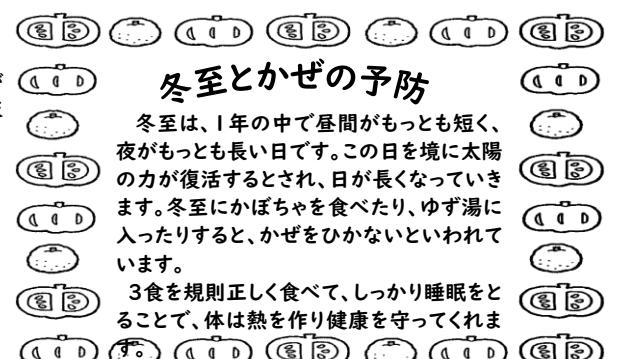
東国分爽風学園
市川市立稻越小学校

日	曜日	こんたて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		おかず(主菜)	おかず(副菜)				
2月	月	ごはん			ごめ		エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g
		いなこしやのぶたん(ぐ)	ぶたにく	しらたき・なたねあぶら・さとう・でんぶん	にんじん・たまねぎ・えだまめ・りんご		「いなこしや」にはくふうがいっぱい☆りんごのすりおろしがかくしあじ!?
		2shokuchippus		さつまいも・なたねあぶら			
		みそ汁(たいこん・わかめ)	あひらあげ・わかめ・みそ		だいこん・にんじん・たまねぎ		
		ジョア・フレーン	ジョア				
3火	火	ごはん			ごめ		エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
		さけのもみじやき	さけ	エッグケアマヨネーズ(たまごなし)	にんじん		「もみじやき」はマヨネーズとおろしたんじんをまぜたれをつくります♪
		かんごくふうのり	のり				
		にくだんごスープ	ぶたにく・さつま	なたねあぶら・さとう	じょうが・ねぎ・はくさい・にんじん・こまつな		
		はなみかん			みかん		
4水	水	牛乳	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごめ		エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
		ガバオ(ぐ)	ぶたにく・だいいず	なたねあぶら・さとう	たまねぎ・ピーマン・コーン・りんご		タイのりょうり「ガバオライス」ナンプラー+オイスターソースをつかいます☆
		ABCスープ	ワインナー	マカロニ	こまつな・はくさい・たまねぎ・にんじん		
		ぶどうゼリー		クールゼリーのもと	ぶどうジュース・チタデコ		
5木	木	牛乳	ぎゅうにゅう				
		わかめごはん	わかめ		ごめ		エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.9 g
		チキンナゲット	とりにく・たまご	マヨネーズ・でんぶん・なたねあぶら	たまねぎ		こうちようせんせいからおしゃれでもらった、つくりのナゲットです♪
		はるさめサラダ	やきふた	はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり		
		かきたまじる	ときご・どらふ	でんぶん	えのきだけにんじん・こまつな		
6金	金	牛乳	ぎゅうにゅう				
		ツナとベーコンのスパゲティ	ベーコン・ツナ	カットスパゲッティ オリーブオイル バター	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・こまつな		エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.9 g
		ポトフ	ぶたにく・ベーコン	なたねあぶら・じゃがいも	にんじん・キャベツ・だいこん・たまねぎ・セロリ		えほんより「わかったさんのマドレーヌ」をつくります♪
		わかったさんのマドレーヌ	たまご・ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう・バター	レモン		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
9月	月	ごはん			ごめ		エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
		ルーローハン(ぐ)	ぶたにく	なたねあぶら・さとう・でんぶん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・ねぎ・チンゲンサイ		かんこくのおもちゃ「トッポギ」をスープにいれます☆
		トックスープ	ベーコン・たまご	トック・ごまあぶら・でんぶん	はくさい・もやし・にんじん・こまつな・えのき・ねぎ		
		りんご			りんご		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
10火	火	ごはん			ごめ		エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
		ホキのオニオンソース	ホキ	でんぶん・ごめこ・なたねあぶら・さとう	たまねぎ・りんご		こんぶぢやをつかった「かおりづけ」はにんにくの♪
		きゅうりのかおりづけ		ごま・ごまあぶら	きゅうり		
		にくじやが	ぶたにく	なたねあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	にんじん・たまねぎ・えだまめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
11水	水	ごはん			ごめ		エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g
		ロコモコ	ぶたにく・とうふ	パンこ・ながいも・さとう・オリーブオイル	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご		ハワイより「ロコモコ」は、やさいもおいしくたべられます☆
		やさいのボタージュ	ベーコン・しらはなまめ・ぎゅうにゅう・なまクリーム	じがいも・バター・なたねあぶら・ごめこ	にんじん・たまねぎ・セロリ		
		もものゼリー		クールゼリーのもと	ももかん・ももジュース		
		牛乳	ぎゅうにゅう				



西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが
強く、ほくほくしています。天
ぷらなどに向いています。



冬至とかせの予防

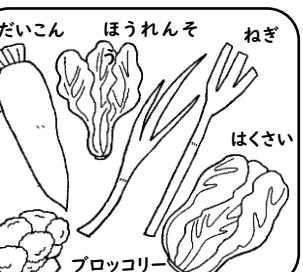
冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く夜がもっと長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

3食を規則正しく食べて、しっかり睡眠をとることで、体は熱を作り健康を守ってくれる

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。
トマトズキーニもかぼちゃの仲間です



日	曜日	こんたて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート牛乳	ごはん				
12	木	ごはん	ごめ			エネルギー 624 kcal	ブルコギは、おろしたりんごがたっぷり☆あまみがでます!!
		ブルコギふうやきにく(ぐ)	ぶたにく	なたねあぶら・さとう・ごま・でんぶん・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・ピーマン・もやし・ねぎ・りんご	たんぱく質 26.5 g	
		パンパンジーサラダ	とりにく・みそ	ごま・さとう・ごまあぶら	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	脂質 20.4 g	
		おふのラスク		やさかふ・バター・さとう		食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
13	金	しつぽくうどん	どりにく・あぶらあげ・なると	うどん	にんじん・たまねぎ・ねぎ・ごぼう・えのき・こまつな	エネルギー 594 kcal	「へんしんへんしんフルーツポンチ」かわいいえほんですよ♪
		おばけのてんぶら(ちくわ・さつまいも)	ちくわ・あおのり	さつまいも・でんぶらこ・なたねあぶら		たんぱく質 21.7 g	
		へんしんへんしんフルーツポンチ		さとう	みかんかん・パイナカン・ももかん・レモン	脂質 23.3 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 3.0 g	
16	月	ごはん	ごめ			エネルギー 609 kcal	さばは、おおきなおかまにこんぶをしいて、じっくりにます☆
		さばのみそ	さば・みそ・こんぶ	さとう	しょうが・ねぎ	たんぱく質 29.9 g	
		なっとうかあちゃんのなっとうあえ	なっとう・のり		ほうれんそう・にんじん・もやし・たくあん	脂質 19.6 g	
		ちくわどえのきのすまじる	どりにく・ちくわ・どうふ		だいこん・えのき・にんじん・みつば	食塩相当量 2.6 g	
		オレンジ			オレンジ		
17	火	牛乳	ぎゅうにゅう				リクエストされた「チュモババ」にちょうどせんします♪
		チュモッパふうごはん	やきぶた・のり	ごめ・ごまあぶら・なたねあぶら	はくさいキムチ・たくあん・にんじん・えだまめ	エネルギー 601 kcal	
		いかのさらさあげ	いか	でんぶん・なたねあぶら		たんぱく質 31.3 g	
		おでんのうさま	ちくわ・なまあげ・せうまあげ・こんぶ・とりにく	こんにゃく	だいこん・にんじん	脂質 19.5 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.8 g	
18	水	牛乳	ぎゅうにゅう				さわにわんには、ほぞきったやさいやにくかはります☆
		ごはん	ごめ			エネルギー 629 kcal	
		どんぶりどんのおやこどん(ぐ)	どりにく・たまご	さとう・でんぶん	たまねぎ・エリンギ・みつば	たんぱく質 29.9 g	
		さわにわん	ぶたにく	じゃがいも	にんじん・ごぼう・たけのこ・えのき・みつば	脂質 15.0 g	
		きなこしらたま	きなこ	さとう・しらたま		食塩相当量 2.0 g	
19	木	牛乳	ぎゅうにゅう				クリスマスのメニー☆あのフライドチキンをさいげん!?
		テーブルロール		テーブルロール		エネルギー 683 kcal	
		フライドチキン	どりにく・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	ごめこ・でんぶん・なたねあぶら		たんぱく質 28.0 g	
		ミネストローネスープ	しおいんげんまき・ぶたにく	オーブタイル・さとう	にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ・トマト	脂質 28.7 g	
		チョコタルト	ホイップクリーム	チココレート		食塩相当量 2.2 g	
20	金	牛乳	ぎゅうにゅう				あたらしいハンバーグのたれかんがえましたかおいくつくれれるかな?
		ごはん	ごめ			エネルギー 608 kcal	
		わふうハンバーグひみつのたれ	ぶたにく・とうふ	パンこ・ながいも・なたねあぶら・はちみつ	たまねぎ	たんぱく質 23.7 g	
		いそえ	のり		もやし・こまつな・にんじん・えのき	脂質 16.9 g	
		みそしる(じゃがいも・わかめ)	あぶらあげ・わかめ・みそ	じゃがいも	にんじん・ねぎ	食塩相当量 2.3 g	
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース・りんご		
		牛乳	ぎゅうにゅう				



栄養価の月平均値	
エネルギー	617 kcal
たんぱく質	26.0 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	2.2 g

体をあたためる しょうが

- ・ しうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。
- ・ そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

冬においしい 旬の野菜を 食べよう