


12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分夷風学園
市川市立稲越小学校


日	曜日	こんだて しゆくよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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			
2月		ごはん		こめ	エネルギー 600 kcal	「いなごしや」 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!?		
		いなごしやのぶたどん(ぐ)	ぶたにく	しらたき・なたねあぶら・さとう・てんぷん	にんじん・たまねぎ・えだまめ・りんご		たんぱく質 26.1 g	
		2しよくチップス		さつまいも・なたねあぶら			脂質 12.8 g	
		みそ汁(だいこん・わかめ)	あぶらあげ・わかめ・みそ		だいこん・にんじん・たまねぎ		食塩相当量 2.1 g	
		ジョア・ブレーン	ジョア					
3火		ごはん		こめ	エネルギー 588 kcal	「もみじやき」は マヨネーズとお ろしたにんじん をまぜてたれを つくります♪		
		さげのもみじやき	さげ	エッグケアマヨネーズ(たまごなし)	にんじん		たんぱく質 25.9 g	
		かんこくふうのり	のり				脂質 20.3 g	
		にくだんごスープ	ぶたにく・とうふ	ながいも・はるさめ・ごまあぶら	しょうが・ねぎ・はくさい・にんじん・こまつな		食塩相当量 1.6 g	
		はなみかん 牛乳	ぎゅうにゅう		みかん			
4水		ごはん		こめ	エネルギー 607 kcal	タイのりよりり 「ガバオライス」 ナンブラーやオ イスターソース をつかいます☆		
		ガバオ(ぐ)	ぶたにく・だいず	なたねあぶら・さとう	たまねぎ・ピーマン・コーン・りんご		たんぱく質 23.8 g	
		ABCスープ	ウインナー	マカロニ	こまつな・はくさい・たまねぎ・にんじん		脂質 17.3 g	
		ぶどうゼリー			ぶどうジュース・ナタデココ		食塩相当量 1.6 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
5木		わかめごはん	わかめ	こめ	エネルギー 638 kcal	こうちようせん せいからおしえ てもらった、てづ くりのナゲット です♪		
		チキンナゲット	とりにく・たまご	マヨネーズ・てんぷん・なたねあぶら	たまねぎ		たんぱく質 26.9 g	
		はるさめサラダ	やきぶた	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		脂質 25.9 g	
		かきたまじる	たまご・とうふ	てんぷん	えのきたけ・にんじん・こまつな		食塩相当量 2.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
6金		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	えほんより「わ かったさんのマ ドレーヌ」をつ くります♪	
		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	たんぱく質 23.2 g		
		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	脂質 25.9 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g		
9月		ごはん		こめ	エネルギー 607 kcal	かんこくのおも ち「トッポギ」を スープにいれま す☆		
		ルーローハン(ぐ)	ぶたにく	なたねあぶら・さとう・てんぷん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・ねぎ・チンゲンサイ		たんぱく質 25.4 g	
		トックスープ	ベーコン・たまご	トック・ごまあぶら・てんぷん	はくさい・もやし・にんじん・こまつな・えのき・ねぎ		脂質 18.0 g	
		りんご			りんご		食塩相当量 1.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
10火		ごはん		こめ	エネルギー 614 kcal	こんぶちゃをつ かった「かおり づけ」はにんき もの♪		
		ホキのオニオンソース	ホキ	てんぷん・こめ・なたねあぶら・さとう	たまねぎ・りんご		たんぱく質 25.2 g	
		きゅうりのかおりづけ		ごま・ごまあぶら	きゅうり		脂質 19.4 g	
		にくじゃが	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		食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
11水		ごはん		こめ	エネルギー 658 kcal	ハワイよりり 「ロコモコ」は、 やさしいもおい しくたべられます ☆		
		ロコモコ	ぶたにく・とうふ	パンコ・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		たんぱく質 22.3 g	
		やさしいポタージュ	ベーコン・しらたき・たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム	じゃがいも・バター・なたねあぶら・こめ・こ	にんじん・たまねぎ・パセリ		脂質 21.4 g	
		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	食塩相当量 1.6 g
		牛乳	ぎゅうにゅう					

日	曜日	こんだて しゆじやく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	
12月	木	ごはん		こめ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g	ブルコギは、おろしたりんごがたっぷり☆あまみがでます!!
		ブルコギぶうやきにく(ぐ)	ぶたにく	なたねあぶら・さとう・ごま・てんぷん・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	
		パンパn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	
		おふのラスク				
		牛乳	ぎゅうにゅう			
13月	金	しっぽううどん	とりにく・あぶらあげ・なると	うどん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.0 g	「へんしんへんしんフルーツボンチ」かわいいえほんですよ
		おばけのてんぷら(ちくわ・さつまいも)	ちくわ・あおのり	さつまいも・てんぷらこ・なたねあぶら		
		へんしんへんしんフルーツボンチ		さとう	みかんかん・パイナップルかん・ももかん・レモン	
		牛乳	ぎゅうにゅう			
16月		ごはん		こめ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g	さばは、おおきなおかまにこんぶをいいて、じっくりにます☆
		さばのみそに	さば・みそ・こんぶ	さとう	しょうが・ねぎ	
		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	
		ちくわとえのきのすましじる	とりにく・ちくわ・とうふ		だいこん・えのき・にんじん・みつば	
		オレンジ 牛乳	ぎゅうにゅう		オレンジ	
17月	火	チュモツバふうごはん	やきぶた・のり	こめ・ごまあぶら・なたねあぶら	はくさい・きんち・たくあん・にんじん・えだまめ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.8 g リクエストしてくれた「チュモツバ」にちようせんします♪
		いかのさらさあげ	いか	てんぷん・なたねあぶら		
		おてんのおうさま	ちくわ・なまあげ・さつまあげ・こんぶ・とりにく	こんにやく	だいこん・にんじん	
		ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト ぎゅうにゅう			
18月	水	ごはん		こめ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g	さわにわんには、ほそきったやさしいにくがはいります☆
		どんぶりどんのおやこんど(ぐ)	とりにく・たまご	さとう・てんぷん	たまねぎ・エリンギ・みつば	
		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	
		きなこしらたま	きなこ	さとう・しらたま		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
19月	木	テーブルロール		テーブルロール	エネルギー 683 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.2 g	クリスマスのメニュー☆あのフライドチキンをさいげん!?
		フライドチキン	とりにく・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	こめ・てんぷん・なたねあぶら		
		ミネストローネスープ	しらいんげんまめ・ぶたにく	オリーブオイル・さとう	にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ・トマト	
		チョコタルト	ホイップクリーム		チョコレート	
		牛乳	ぎゅうにゅう			
20月	金	ごはん		こめ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.3 g	あたらしいハンバーグのたれをかんがえました♪おいしくつくれるかな?
		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	
		いそあえ	のり		もやし・こまつな・にんじん・えのき	
		みそじる(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	
		りんごゼリー 牛乳	アガー ぎゅうにゅう	さとう	りんごジュース・りんご	



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。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、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。


☆ズッキーニもかぼちゃの仲間です。

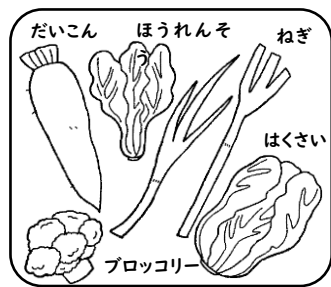


冬至とかぜの予防


冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。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ます。





冬に美味しい旬の野菜を食べよう



体をあたためる しょうが

- しょ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。

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