

# 12月 よていこんだてひょう

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★  
しずかに かいしょくをしよう

～きゅうしょくしつからのおしらせ～

こんねんどもあと1かげつとなりました。12月は「とうじ」や「クリスマス」などたべものにかんけいするぎょうじがあります。げんきにすごすためにも、てあらいがたいせつです。てはいろいろなものにふれるので、てからたべものやほかのひとによこれやさいきん、ウイルスなどがいどうするきけんがあります。つまり、てがウイルスなどはこひやになってしまうのです。かぜやしよくちゅうどくよぼうのためにせつけんをつかってしつかりてをあらうことがたいせつです。



令和4年度 四街道市立和良比小学校

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき			産地情報			
			からだをつくるものになる	からだのちようしをとのえる	エネルギーになる				
1 (木)	てづくりメロンパン ワンタンスープ ツナサラダ オレンジ		★たまご ぶたにく ツナ チーズ	★ぎゅうにゅう しょうが ねぎ こまつな にんじん しいたけ きゅうり	もやし ★オレンジ キャベツ きゅうり	パン マーガリン さとう ごむぎこ	わんたん あぶら	607 24.1 22.2 2.25	米(コシヒカリ): 四街道 牛乳: 千葉 米粉: 佐倉 国産
2 (金)	ごはん ぎせいどうふ かぶのみそしる とりにくとだいにんのかんこくふうにもの りんご		とりにく みそ ★たまご ★ぎゅうにゅう	こうやどうふ とうふ しょうが にんじん ねぎ ★りんご ほうれんそう こまつな	しめじ かぶ ★りんご こまつな	こめ あぶら さとう	625 29.0 18.8 2.55	豚肉: 茨城 山形 鶏肉: 岩手 牛肉: オーストラリア ハム: デンマーク オランダ ベーコン: デンマーク オランダ ウインナー: デンマーク オランダ	
5 (月)	さんまごはん とりにくのしおこうじやき チゲふうとんじる みかん		さんま とりにく ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう しょうが はくさい にんじん たまねぎ ねぎ にんにく こまつな	みかん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう	664 30.9 23.3 2.5	さんま: 台湾 ごぼう: 八街 パン: デンマーク オランダ マーガリン: 千葉 茨城 群馬 さとう: 千葉 茨城 愛知 ごまつな: 千葉 茨城	
6 (火)	ほうとう とんかつ いそべあえ ヨーグルト		あぶらあげ とりにく みそ かつおぶし	ぶたにく のり ★ぎゅうにゅう ヨーグルト	はくさい かぼちゃ ねぎ にんじん	うどん さとう パンこ あぶら	614 28.8 26.0 2.1	さとう: 佐倉 さといも: 千葉 かえい: グリンランド にんじん: 四街道 だいこん: 四街道 はくさい: 四街道 れんこん: 佐倉 ねぎ: 佐倉	
7 (水)	ごはん ちんさんのマーボーどうふ あげぎょうざ こまつなのナムル オレンジ		だいず ぶたにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう にんじん しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ こまつな	しょうが にんにく ★オレンジ こまつな	こめ さとう でんぶん あぶら	654 28.2 19.8 2.1	ごぼう: 八街 パン: デンマーク オランダ マーガリン: 千葉 茨城 群馬 さとう: 千葉 茨城 愛知 ごまつな: 千葉 茨城	
8 (木)	コッペパン ブルーベリージャム コーンクリームシチュー やきにサラダ はちみつレモンゼリー		とりにく スキムミルク ★ぎゅうにゅう ぶたにく	スキムミルク さけ ベーコン チーズ	にんじん コーン キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり しょうが ブロッコリー もやし こまつな	パン ジャム さとう あぶら	652 25.4 19.1 2.2	きゅうり: 千葉 茨城 群馬 キャベツ: 千葉 茨城 愛知 ごまつな: 千葉 茨城	
9 (金)	ぎゅうどん(ごはん) さつまじる しらたまぜんざい		ぎゅうにく ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	あずき ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	こめ しらたき さとう あぶら	681 28.2 14.2 2.2	たまねぎ: 北海道 もやし: 栃木 かぶ: 千葉 にら: 千葉 栃木 だいずもやし: 栃木 かぼちゃ: 北海道	
12 (月)	きむたくごはん ハニーマスタードチキン にらたまスープ みかん		ぶたにく とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう	とりにく みかん しいたけ にんにく ねぎ	はくさい にら たまねぎ だいこん にんじん たけのこ みかん しいたけ にんにく ねぎ	こめ あぶら ごま はちみつ	607 27.9 15.7 2.2	さつまも: 佐倉 さといも: 千葉 じゃがいも: 北海道	
13 (火)	スパゲティ さけとほうれんそうのクリームソース ひじきのマリネ さつまもとりのタルト		スキムミルク さけ ベーコン チーズ	とうにゅう ひじき ハム ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	スパゲティ あぶら マーガリン ごむぎこ	603 24.0 25.4 2.1	さとう: 佐倉 さといも: 千葉 じゃがいも: 北海道	
14 (水)	フランクデニッシュ ポークビーンズ れんこんのごまサラダ パンナコッタ		ウインナー だいず ぶたにく ★ぎゅうにゅう	スキムミルク さけ ベーコン チーズ	にんにく グリーンピース しょうが れんこん えだまめ たまねぎ コーン こまつな にんじん キャベツ	サークルパン マーガリン さとう	623 23.9 30.9 2.1	オレンジ: オーストラリア アフリカ ゆめオレンジ: 愛媛 高知 りんご: 長野 山形 青森 みかん: 愛媛 和歌山	
15 (木)	ごはん ぶたにくのごまだれやき おかかあえ けんちんじる りんご		ぶたにく みそ かつおぶし とりにく	とうふ ★ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ ほうれんそう にんにく ★りんご はくさい たまねぎ ごぼう こまつな にんじん だいこん しいたけ	こめ さとう ごま こんにやく	623 26.9 21.4 2.0	さといも: 佐倉 さといも: 千葉 じゃがいも: 北海道	
16 (金)	ごはん すきやきに やさいのなっとうあえ てづくりスイートポテト		ぎゅうにく とうふ ★なっとう かつおぶし	なまクリーム ★ぎゅうにゅう ★なっとう ★たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ しらたき さとう あぶら	650 22.6 17.9 1.8	さつまも: 佐倉 さといも: 千葉 バター: 北海道	
19 (月)	セレクトあげパン(きなこorココア) にくだんごスープ げんきサラダ ゆめオレンジ		きなこ とりにく ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう	スキムミルク さけ ベーコン チーズ	しょうが にんじん オレンジ こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ はくさい だいこん きゅうり	パン さとう あぶら でんぶん	603 24.2 22.1 2.6	はるさめ ごま	
20 (火)	むぎごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト		とりにく チーズ みそ ツナ	★ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく グリーンピース しょうが ★りんご たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン キャベツ	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら	653 24.6 16.5 2.7	さとう: 佐倉 さといも: 千葉 じゃがいも: 北海道	
21 (水)	ふきよせごはん かわいいのおうごんやき とうじのみそしる ゆずゼリー		とりにく あぶらあげ かわいい ぶたにく	みそ ★ぎゅうにゅう だいず	しめじ にんじん かぼちゃ えだまめ れんこん コーン ごぼう ねぎ	こめ くり さとう マヨネーズ	670 29.8 18.0 2.3	ごむぎこ しらたき	
22 (木)	チキンライス とりにくのしおからあげ ABCスープ クリスマスケーキ		とりにく ぶたにく ★ぎゅうにゅう	冬至	マッシュルーム コーン たまねぎ にんにく こまつな にんじん しょうが グリーンピース えのきたけ	こめ さとう あぶら でんぶん	681 29.8 23.0 2.4	マカロニ ケーキ	
23 (金)	*** しゅうぎょうしき ***								
24 (土)	*** ふゆやすみ ***								

※材料名の (下線) が引いてあるものは四街道産の食材を使用する予定です。※都合により、献立・材料が変更になることがあります。

## ACEとDで冬を元気に!

冬の健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識してとりたいですね。実は、これらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

### ビタミンA(カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

### ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

### ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることによって体内で作られる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

項目	平均値	基準値
エネルギー	638kcal	650kcal
たんぱく質	26.8g	21~32g
	16.8%	13~20%
脂質	20.9g	14~21g
	29.5%	20~30%
食塩相当量	2.2g	2g未満

寒さの厳しくなる季節がやってきました。寒さを乗り切るためにも体調管理には十分に注意し、体が温まるものをたべましょう。  
☆3学期は、1月10日(火)から給食開始です。