

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～

ことしもあと1かけつとなりました。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び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っかりとてをあらうことがたいせつです。



令和6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			たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報
			からだをつくるものになる	からだのちょうしをとのえる	エネルギーになる		
2(月)	フレンチトースト メープルジャム ポークビーンズふう こまつなサラダ		★たまご ツナ ★だいたい ★ぎゅうにゅう	★レモン グリンピース しょうが にんにく こまつな たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	★パン さとう マーガリン あぶら	630 28.4 20.4 2.6	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
3(火)	ごはん ちんさんのマーボーどうふ あげぎょうざ ツナとやさいのごまあえ		★だいたい ツナ ★ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しいたけ しょうが たけのこ もやし たまねぎ こまつな	ぎょうざのかわ でんぷん ごま さとう	628 26.3 20.0 2.3	豚肉:青森 北海道 鶏肉:岩手 レバー:千葉 群馬 神奈川 ハム:アメリカ デンマーク
4(水)	★よつかいどうしないというメニュー★ ごはん とりにくのねぎしおやき めっぺじる ほうれんそうのなっとうあえ オレンジ		★だいたい ツナ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん もやし ねぎ だいたい しめじ ほうれんそう ★オレンジ こまつな ごぼう れんこん	ごま さとう ごま あぶら	605 29.0 17.7 1.9	にんじん:四街道 八街 ごぼう:四街道 八街 だいたい:四街道 れんこん:佐倉 ねぎ:佐倉
5(木)	けんちんうどん レバーとポテトのかわりあげ ミルクくずもち		★だいたい ツナ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん もやし だいたい しめじ ほうれんそう ★オレンジ こまつな ごぼう れんこん	うどん あぶら こんにやく じゃがいも ごま	616 28.2 20.4 2.4	にんじん:四街道 八街 ごぼう:四街道 八街 だいたい:四街道 れんこん:佐倉 ねぎ:佐倉
6(金)	こまつなピラフ とりにくのレモンに とうふのカレースープ		★たまご とりにく ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	こまつな にんにく パプリカ たまねぎ マッシュルーム コーン ほうれんそう ★レモン	ごめ あぶら でんぷん さとう	623 28.6 22.2 2.2	はくさい:佐倉 キャベツ:千葉 たまねぎ:北海道 にら:千葉
9(月)	ごはん チキンカレー げんきサラダ てづくりチョコパバロア		★だいたい ツナ ★チーズ ★ぎゅうにゅう	キャベツ グリンピース しょうが にんにく きゅうり たまねぎ だいたい にんじん ★りんご	ごめ さとう じゃがいも あぶら ごま	672 25.1 17.7 2.2	かぼちゃ:北海道 もやし:栃木 パプリカ:韓国 きゅうり:千葉 群馬
10(火)	みそラーメン コロッケ ひじきのカラフルあえ ヨーグルト		★だいたい ツナ ★ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ しょうが にら もやし パプリカ にんじん えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	608 24.8 20.0 2.7	さつまいも:四街道 さといも:四街道 じゃがいも:北海道
11(水)	ごはん ぎせいどうふ いそかあえ さつまいものとしる		★たまご とうふ ★だいたい ツナ ★ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな れんこん キャベツ だいたい もやし	ごめ こんにやく あぶら さとう さつまいも	618 27.2 18.5 2.3	しめじ:長野 新潟 えのきたけ:長野 埼玉
12(木)	★とうじメニュー★ あおなじゃこごはん とりにくのトマトに とうじのみそしる		★だいたい ツナ ★ぎゅうにゅう	こまつな しいたけ にんじん たまねぎ にんにく しょうが しめじ ごぼう だいたい ねぎ かぼちゃ れんこん ブロッコリー	ごめ あぶら じゃがいも しらたき	608 27.6 13.8 2.3	オレンジ:オーストラリア アメリカ みかん:九州 四国 静岡
13(金)	セルフホットドック クリームシチュー いちごゼリー		★だいたい ツナ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム	★パン じゃがいも あぶら ごめ	670 28.7 20.7 2.2	
16(月)	ごはん ジャジャンドーフ はるまき ブロッコリーのちゅうかあえ		★だいたい ツナ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン しいたけ ねぎ	ごめ さとう じゃがいも ごま こんにやく あぶら	698 25.8 21.5 2.4	
17(火)	スパゲティ とりにくとほうれんそうのクリームソース メンチカツ コールスローサラダ		★だいたい ツナ ★スキムミルク ★チーズ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん コーン マッシュルーム ほうれんそう	スパゲティ マヨネーズ マーガリン さとう こむぎこ あぶら	671 27.6 34.1 1.9	*産地については、市場での納入が当日のため、最近の出荷状況及び普段からの取引の実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りにません。
18(水)	ヨーグルトトースト にくだんごスープ れんこんとひじきのサラダ ひとくちゼリー		★ヨーグルト ★だいたい ツナ ★ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう こまつな しいたけ たまねぎ えだまめ はくさい れんこん	★パン マーガリン さとう でんぷん	627 22.7 22.7 2.7	
19(木)	★クリスマスメニュー★ ウインナーピラフ とりにくのからあげ ABCスープ はなみかん		★だいたい ツナ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	コーン にんじん グリンピース こまつな マッシュルーム しょうが たまねぎ しめじ こまつな ★みかん	ごめ あぶら マーガリン でんぷん ごめ	605 28.2 16.6 2.0	
20(金)	*** たんしゅくにっか ***						
23(月)	*** しゅうぎょうしき ***						
24(火)	*** ふゆやすみ ***						

※材料名の(下線)が引いてあるものは四街道産、佐倉産、八街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!

冬を健康に過ごすため、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は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)



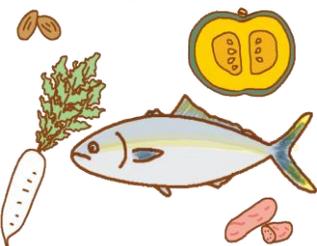
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

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。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、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	634kcal	650kcal
たんぱく質	27.g	21~32g
	17.0%	13~20%
脂質	20.5g	14~21g
	29.0%	20~30%
食塩相当量	2.3g	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9日(木)から給食開始です。

2 (月)	フレンチトースト メープルジャム ポークビーンズふう こまつなサラダ		★たまご ★だいず とりにく	ツナ	★レモン グリンピース しょうが にんにく こまつな たまねぎ きゅうり	★パン さとう マーガリン	630 28.4 20.4	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
-------	---------------------------------------	---	----------------------	----	--	---------------------	---------------------	-----------------------------------

