

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★
しづ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～

こともあと1ヶ月となりました。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きょうじがあります。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んがあります。つまり、てがウイルスなどのはこびやになってしまふのです。かぜやしょくちゅうどくよほうのためにせっけんをつかってしっかりてをあらうことがたいせつです。



*2年生・3年生・なのはな・アシストからリクエストがおおかたこんだてをとりいました。

令和7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			カロリー(kcal) 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とのえる	エネルギーになる			
1(月)	★よつかいどうしないとういつメニュー★ ふきよせごはん レバーとポテトのかわりあげ あすかじる	牛乳	とりにく みそ あぶらあげ ぶたレバー ★きゅうにゅう	しめじ にんじん えだまめ じょうが	たまねぎ だいこん こまつな さとう じやがいも	こめ くり さとう じやがいも	670 27.4 21.4 2.4	米(ふさこがね):千葉 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
2(火)	しょうゆラーメン しいらのちゅうかふうてんぶら きなこプリン	牛乳	ぶたにく ★スキムミルク しいら きなこ ★とうにゅう ★なまクリーム ★きゅうにゅう かんてん	にんにく にんじん にら もやし	しょうが ねぎ にら たけのこ	ちゅうかめん あぶら てんぶらこ さとう	607 32.6 21.2 2.6	豚肉:北海道 岩手 鶏肉:岩手 レバー:千葉 群馬 神奈川
3(水)	ごはん ちぐさやき ツナとやさいのごまあえ とうふとなめこのみそしる	牛乳	★たまご ツナ ぶたにく とうふ こうやどうふ みそ ★きゅうにゅう あぶらあげ	にんじん たまねぎ にら もやし ねぎ	こまつな なめこ ほうれんそう さとう ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	662 31.1 23.9 2.2	しいら:長崎 にしん:北海道 えび:インド パキスタン いか:ペルー
4(木)	フレンチトースト メープルジャム チリコンカン ツナボパイサラダ	牛乳	★たまご ツナ だいす のり とりにく ★きゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	グリンピース こまつな ほうれんそう えのきたけ	★パン さとう メープルゼリー マーガリン	662 30.7 22.7 2.5	キャベツ:四街道 にんじん:四街道 八街 だいこん:四街道 ごぼう:四街道 八街
5(金)	ごはん とりにくのさいきょうやき やさいのなつとうあえ さつまいもとたまごのとろみじる	牛乳	とりにく かつおぶし みそ ぶたにく なつとう ★たまご ★きゅうにゅう	ねぎ にんじん にんじん こまつな	もやし にんじん たまねぎ はねぎ	こめ さとう あぶら ごま	636 29.3 19.3 2.2	はねぎ:佐倉 れんこん:佐倉 はくさい:佐倉 ねぎ:千葉
8(月)	やきとりどん はくさいとぶたにくのみそしる サイダーポンチ	牛乳	とりにく みそ ぶたにく とうふ ★きゅうにゅう	こまつな しめじ ★とう ★きゅうにゅう	しょうが もやし ほうれんそう はくさい コーン にんじん ★みかん ★おうとう ★パイ	こめ さとう あぶら でんぶん	646 26.0 15.3 2.1	たまねぎ:北海道 にら:千葉 きゅうり:千葉 もやし:板木 バブリカ:韓国
9(火)	ごはん ツナとトマトのカレー チキンナゲット ひじきのカラフルあえ	牛乳	ツナ ソーセージ とりにく ひじき ★きゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんにく ねぎ	にんじん ★トマト ハブリカ えだまめ	こめ あぶら じやがいも さとう	606 20.2 17.9 2.5	さつまいも:四街道 さといも:四街道 じやがいも:北海道
10(水)	ごはん ちんさんのマーボーどうふ やきぎょうざ ヨーグルト	牛乳	ぶたにく ★ヨーグルト とうふ みそ ★きゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん たまねぎ	にんにく しめじ たけのこ たまねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら	625 25.3 18.6 1.9	オレンジ:オーストラリア アメリカ みかん:長崎 熊本
11(木)	ツナチーズトースト わふうとうにゅうシチュー げんきサラダ	牛乳	ツナ ★とうにゅう ★チーズ ★スキムミルク とりにく みそ ★きゅうにゅう ちりめんじやこ	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり キャベツ	バセリ にんじん マヨネーズ マーガリン さつまいも ごま あぶら さとう	★パン マヨネーズ さつまいも あぶら	652 28.4 23.8 2.6	しめじ:長野 新潟 えのきたけ:長野 埼玉
12(金)	ごはん れんこんいりとりつくねのたれやき やさいのみそごまあえ とうふじる オレンジ	牛乳	とりにく ぶたにく ★だいす とうふ みそ ★きゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん ごぼう ねぎ	れんこん はねぎ しめじ にんじん ごぼう えのきたけ さとう	こめ ごま マヨネーズ でんぶん	620 28.3 17.1 2.3	610 28.2 22.0 2.2
15(月)	カレーうどん とりてん しおこうじいそあえ はなみかん	牛乳	ぶたにく とりにく なると のり かつおぶし ★きゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんじん こまつな	しめじ にんにく にんにく さとう	うどん あぶら ごま でんぶん	699 27.3 21.8 1.9	609 25.2 22.6 2.4
16(火)	ごはん にしんのかばやき とんじる ミルクくずもち	牛乳	にしん みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ ★きゅうにゅう きなこ	しめじ にんじん にんじん ごぼう	こまつな こまつな こまつな ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう	649 25.6 15.5 2.0	649 25.6 15.5 2.0
17(水)	ごはん ジャジャンどうふ、ちゅうかサラダ ぐりとぐらのこめこのカステラ	牛乳	ぶたにく ひじき なまあげ ★たまご みそ ★きゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんじん ねぎ	きゅうり だいこん にんじん こまつな	こめ さとう じやがいも ごま こめこ ★バター	697 23.7 21.7 1.7	697 23.7 21.7 1.7
18(木)	セレクトあげパン(きなこorまつちや) オレンジ やきにくサラダ にくだんごスープ	牛乳	きなこ とりにく ぶたにく ★きゅうにゅう	しめじ にんじん にんじん ねぎ	こまつな きゅうり さとう はねぎ	★パン さとう あぶら でんぶん	609 25.2 22.6 2.4	609 25.2 22.6 2.4
19(金)	★クリスマスメニュー★ チキンライス インドふうからあげ ABCスープ はちみつレモンゼリー	牛乳	とりにく ぶたにく ★きゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ にんじん にんじん グリンピース	ごぼう にんにく しょうが こまつな	こめ でんぶん マカロニ あぶら はちみつ	649 25.6 15.5 2.0	649 25.6 15.5 2.0
22(月)	*** たんしゅくにっか ***							* 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ません。
23(火)	*** しゅうぎょうしき ***							

※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・材料が変更にことがあります。

ACEと並んで冬を元気に!

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、冬におい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)



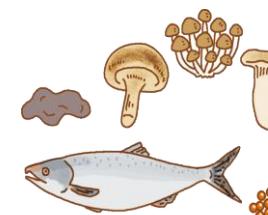
ビタミンC



ビタミンE



ビタミンD



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬におい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。

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。

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。

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。

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9日(木)から給食開始です。

項目	平均値	基準値
エネルギー	643kcal	650kcal
たんぱく質	27.3g	21~32g
	17.0%	13~20%
脂質	20.3g	14~21g
食塩相当量	28.4%	20~30%
	2.2g	2g未満