



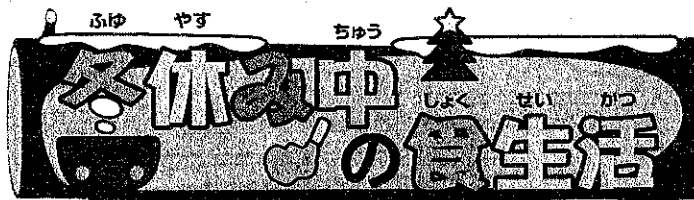
給食だより

12月号



令和3年度
明峰小学校

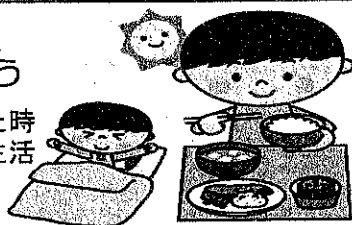
今年も残すところあと1か月になりました。吹く風が冷たく、寒さが身に染みる季節です。年末年始も元気に過ごすことができるように、食事管理と体調管理をしっかりと行いましょう。



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりととり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



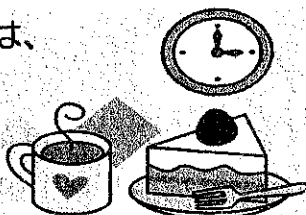
いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



★かぜをひいたらどんな食べ物をとればよいの？★

炭水化物

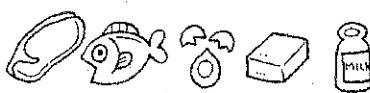
発熱や咳などでエネルギーが消費されるのでしっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど



かぜの予防 5つのポイント

1

栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2

夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

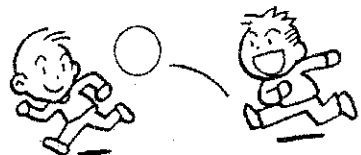


うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



3

外で元気に遊び体力をつける



4

室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5

人混みをさけるようにする



家庭数



12月分学校給食予定献立表



【目標】えいせいに気をつけよう

令和3年度

所沢市立明峰小学校

日 曜 日		献 立 名		(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	さといもごはん	牛乳	ソフトカレイのてりあげ ブロッコリーのおかかあえ かぶのみそしる	牛乳 ソフトカレイたつた とうふ あぶらあげ ちくわ かつおぶし みそ	しょうが かぶ えのき みずな ブロッコリー にんじん もやし	こめ もちごめ さといも あぶら さとう かたくりこ	569 25.0
2	木	ごまきなこ トースト	牛乳	ほうれんそうサラダ ふゆやさいポトフ りんごゼリー	牛乳 きなこ ハム ひよこまめ ウインナー	にんじん たまねぎ はくさい だいこん エリンギ セロリ ほうれんそう とうもろこし	パン バター はちみつ ごま さとう じゃがいも あぶら りんごゼリー	582 20.9
3	金	ごはん	牛乳	あげシューマイ チンゲンサイのナムル マーボー豆腐	牛乳 シューマイ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たら ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ もやし	こめ あぶら かたくりこ さとう	649 27.7
6	月	シュガーあげパン	牛乳	パリパリサラダ とりにくとひよこまめのトマトに	牛乳 とりにく ひよこまめ ハム	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん	パン さとう あぶら じゃがいも きょうぎのかわ	589 22.8
7	火	ごはん	牛乳	さばのみそに きんぴらごぼう いものこじる	牛乳 さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな しめじ こんにゃく ごぼう さやいんげん	こめ さとう かたくりこ さといも あぶら	579 23.3
8	水	カルボナーラふう スパゲティ	牛乳	じゃがまるくん はくさいサラダ	牛乳 ベーコン チーズ とうにゅう クリーム ハム	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく はくさい きゅうり にんじん	スパゲティ あぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ さとう	658 26.2
9	木	ごはん	牛乳	とりにくのうめやき こまつなのごまじゃこあえ おでん	牛乳 とりにく ウインナー うずらたまご あげボール ちりめんじゃこ かんもどき なまあげ こんぶ ちくわ	しょうが うめ こんにゃく だいこん こまつな もやし にんじん	こめ さとう ごま	602 32.0
10	金	ビビンバ	牛乳	はるさめのスープ ゆめオレンジ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん ねぎ はくさい たけのこ きくらげ オレンジ	こめ あぶら さとう はるさめ	590 28.2
13	月	こどもパン スライス	コーヒー ミルク	エビカツ ブロッコリーのソテー ABCスープ	コーヒーミルク エビカツ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんにく	パン あぶら じゃがいも マカロニ バター	629 25.7
14	火	ごはん	牛乳	とりつくね ごもくに さといものみそしる	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ みそ だいず こんぶ	ねぎ こまつな にんじん こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ さやえんどう	こめ パンこ さとう かたくりこ さといも あぶら	623 26.4
15	水	チャーハン	牛乳	しろみさかなのやくみソースかけ とうみょうツナサラダ サンラータン	牛乳 やきふた ツナ メルルーサ ぶたにく たまご	にんにく しいたけ にんじん ピーマン ねぎ しょうが たけのこ きくらげ もやし とうみょう キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ はるさめ	605 27.3
16	木	チキンカレーライス	牛乳	ふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり れんこん だいこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	668 21.1
17	金	かんとんめん	牛乳	はるまき かぶのピリからづけ	牛乳 ぶたにく うずらたまご かまぼこ	にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きくらげ かぶ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ はるまき	708 22.4
20	月	ごはん	牛乳	ぶりのねぎみそやき こまつなのからしあえ にくじゃが	牛乳 ぶり みそ ぶたにく	しょうが ねぎ しらす にんじん たまねぎ こまつな もやし	こめ さとう じゃがいも あぶら	629 26.1
21	火	チキンドリア	牛乳	コロコロサラダ レタスのスープ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス しょうが かぶ とうもろこし えだまめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター マカロニ さとう	633 26.2
22	水	冬至献立 わかめおにぎり	牛乳	ささかまのさやまちゃあげ はくさいのゆずつけもの ほうとう	牛乳 わかめ とりにく ささかまほ みそ あぶらあげ こんぶ	かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん ごぼう しいたけ はくさい きゅうり ゆず おちや	こめ こむぎこ あぶら ほうとうめん さとう	626 24.4
23	木	クリスマス献立 くろパン	牛乳	ローストチキン ゆきだるまサラダ ミネストローネ おたのしみデザート	牛乳 とりにく ベーコン かまぼこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ トマト ブロッコリー とうもろこし あかピーマン	パン はちみつ あぶら マカロニ むぎ さとう おたのしみデザート	641 28.3
平均							626	25.6

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。