

平成23年 12月分 よていこんだてひょう パート2



戸田市立美谷本小学校

ひょうび	りょうりのしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	もりつけず			
12 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				623	28.1
	しゅよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	てづくりおろしハンバーグ	あぶら パンこ	ふたにく ぎゅうにゅう たまご	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん				
	ふくさい	げんきがでるいためもの	あぶら パター	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし もやし				
	しるもの	みそしる		みそ さつまあげ (かつおだし)	ねぎ				
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	26.6
	しゅよく	☆げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ					
	しゅさい	アジフライ(ソース)	あぶら こむぎこ パンこ	あじ たまご					
	ふくさい	あえもの	さとう ごま		にんじん こまつな もやし				
	しるもの	みそしる		みそ あぶらあげ (かつおだし)	だいこん				
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				602	25.1
	しゅよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ごもくたまごやき	あぶら さとう	ほんべん たまご とりにく	こまつな にんじん たまねぎ				
	ふくさい	あえもの	さとう ごま	わかめ	だいこん にんじん きゅうり				
	しるもの	みそしる		みそ (かつおだし)	かぼちゃ たまねぎ				
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				709	31.1
	しゅよく	しくパン(はちみつ&マーガリン)	こむぎこ はちみつ マーガリン						
	しゅさい	スコッチエッグ ②	あぶら こむぎこ パンこ	たまご ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	たまねぎ にんじん ビーマン トマト				
	ふくさい	☆みんながだいすきサラダ	ごまあぶら	ツナ だいず えだまめ	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん				
	しるもの	サッパリスープ	ゼラチン あぶら		レタス にんじん たまねぎ こまつな				
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	23.4
	しゅよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しろみさかなのピリカソース	さとう かたくりこ あぶら	しろみさかな	いちごジャム				
	ふくさい	わふうサラダ	さとう あぶら ごま		ねぎ しょうが にんく				
	しるもの	みそしる		じやがいも	にんじん キャベツ きゅうり だいこん				
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				605	31.0
	しゅよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ほっけのゆうあんやき		ほっけ	ゆず				
	ふくさい	うのはないり	あぶら さとう こんやく	さつまあげ おから	にんじん ごぼう こまつな				
	しるもの	☆くだくさん なべふうじる	かたくりこ ごまあぶら	とりにく たまご みそ (かつおだし)					
20 (火)	のみもの	いちごぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	いちご			572	24.4
	しゅよく	ごもくおこわ	こめ もちごめ あぶら	とりにく あぶらあげ	たけのこ ごぼう にんじん えだまめ				
	しゅさい	☆しょうがやき		ぶたにく	しょうが にんにく りんごジュース				
	ふくさい	ゆかりあえ	ごま		こまつな もやし ゆかり				
	しるもの	みそしる		みそ とうふ (かつおだし)	ほうれんそう ねぎ				
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				747	30.4
	しゅよく	たらこスパゲティ	オリーブオイル スリチヂイ パター ナマクリーム	たらこ いか のり					
	しゅさい	はなやさいサラダ	オリーブオイル		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし たまねぎ				
	しるもの	やさいスープ		とりがら ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう				
	デザート	てづくりクリスマスデザート	さとう バター ココア チョコレート ナマクリーム	たまご とうにゅう					

12月22日は「冬至」です。給食では一定お先に冬至メニューをだします!!

1年生 リクエスト献立

クリスマスメニュー

* 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校栄養士 清水 まで御相談ください。
 * 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください * ♡型ぬき野菜がはいっていたお友だちは何かハッピーなことがあるかも!!

いっしょにこんだてだよ!!

~元気な体をつくろう~

冬が近づくとつれて、空気が乾燥し、インフルエンザや感染性胃腸炎等が多く発症する季節となりました。自分の体内には、ある程度の細菌等がすんでいて、活動していますが、体調不良や、体力が落ちてくると、活発になり、いろいろな症状がでてきます。それらを防ぐ為には、腸内を元気に保つことが大切です。なるべく食物で体を元気にすることをお勧めいたします。

- ①納豆・キムチ・ヨーグルトなど発酵食品を食べる
- ②野菜や果物など、ビタミン・ミネラルを摂る

また、外から体内に侵入させない予防としては手洗い・うがいをしっかりとすることです。更に手洗いのポイントは手錶をつけて2度洗いをするとうり効果的です。

だいこん

だいこんの育っているところが近所にありますか？ 葉っぱだけで見つけられるかな？ 青々とした緑色の葉の部分には、太陽の光をあびてぎゅーとえいようもつまっています。しんせんな葉はあらって塩でもんで、こんぶ(またはごぶ茶)といっしょに浅づけにしてもおいしいですよ。ちりめんじゃこやごまといっしょに、「いりに」にしてもいいですね。根の部分はさむくなればなるほどあまくなっていきます。これは「おそろないようにとうぶん(糖分)をふやす」という、だいこんのちえなんだって。だいこんも、さむさくさくしてなんて、かしいですね!!

家族で鍋を囲みましょう

これからは温かい食べ物おいしい季節です。家族で鍋を囲むのはいかがでしょうか？ おでん・すき焼き・水炊き・キムチ鍋・湯豆腐など、野菜などをたくさん入れて、体をしんから温めましょう!!