



令和4年 12月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	りょうりしゅめい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりょう・そのた			
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	25.6
	しゅしょく	チキンパエリア	こめ オリーブオイル	とり	たまねぎ パプリカ きぬぎや にんにく	塩 こしょう ターメリック パプリカ 鶏がらだし			
	しゅさい	とうにゅうコロッケ	パンこ こむぎこ ショートニング さとう でんぷん あぶら	とうにゅう セラチン	たまねぎ とうもろこし	塩			
	しるもの	タラとやさいのにこみ	じゃがいも	たらひよこめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ゼリー にんにく トマト缶 トマトピューレ	クチャップ 醤油 塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし			
<p>第3戦の対戦国は「スペイン」です。パエリアという魚介類を使われているイメージが強いですが、元々はスペイン東部のバレンシア地方発祥の料理で、水田の周りで採れる鶏やウサギの肉と野菜で作られていました。</p>									
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				602	22.6
	しゅしょく & しゅさい	ふゆやさいカレー	こめ ちぎ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン(卵なし) はらみつ	ぶた	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん れんこん にんにく しょうが トマトピューレ アップルソース	クチャップ 醤油 ウスターソース 中濃ソース ワイン 塩 こしょう カラー粉 ベイリーフ			
	ふくさい	こんにゃくサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	わかめ	きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ にんにく	醤油 酢 みりん 辛子粉			
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶				
5 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	29.1
	しゅしょく	なめし	こめ さとう	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこん	塩			
	しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		しおこうじ			
	ふくさい	カリカリれんこんあえ	あぶら さとう		れんこん こまつな もやし にんじん	醤油 塩			
しるもの	ごじる	じゃがいも あぶら	ぶた	たいす あぶら あけ みそ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう	煎干しだし			
6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	22.6
	しゅしょく	ジャージャンドワフ	かたくりこ さとう あぶら	なまあげ ぶた	たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん だいのこ ヒーミン しょうが にんにく しいたけ	醤油 味噌 豆板醤 オイスターソース			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とり	もやし デンゲンサイ ねぎ にんじん とうもろこし	醤油 酒 鶏がらだし			
	デザート	りんご			りんご				
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615	30.8
	しゅしょく & しゅさい & ふくさい	ソースかつどん	こめ ちぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ	ぶた	キャベツ にんじん しょうが	醤油 みりん 塩 こしょう			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	とり	にんじん ねぎ しめじ ごぼう	煎干しだし			
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				573	22.5
	しゅしょく	てづくりパン(バジル&トマト)	きょうりきこ オリーブオイル さとう あぶら		トマト にんにく バジル	塩 イースト オレガノ 酢			
	しゅさい	ポトフ	じゃがいも あぶら	ぶた	たまねぎ キャベツ にんじん だいのこ マッシュルーム セロリ にんにく	ワイン 醤油 塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし			
	デザート	フルーツジュレ			ゼリー(アセロラ)ぶどうりんご みかん缶 バイン缶				
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	28.9
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	わふうミートローフ	さとう パンこ	ぶた	たまねぎ にんじん しそ	醤油 みりん 塩 こしょう			
	ふくさい	かくぎりポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) さとう		きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩			
しるもの	やさいたっぷりわふうスープ		とり	キャベツ だいのこ たまねぎ ごぼう こまつな しょうが	醤油 みりん 塩 こしょう かつお節だし				

※ 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。
 ※ 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のでご了承ください。

寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

風邪・インフルエンザ予防のポイント

①こまめな手洗い

②1日3回バランスのよい食事

③十分な睡眠

④適度な運動

⑤適度な保温と保湿

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

(風邪予防に役立つ栄養素) 風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品

ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草

ビタミンC

免疫力を高める

みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、じゃがいも

(風邪のときの食事)

からだを温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルと一緒にとるとよいでしょう。ピーン・ピーン・たりより、栄養の補給に努めましょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1

玄米・胚芽米、大豆、レバー

ビタミンB2

卵、カレイ、レバー



令和4年 12月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	りょうりしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう・そた			
12 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	28.9
	しゅしょく & しゅさい	とりそぼろどん	こめむぎさとうあぶら	とりにくだいずみそ	たまねぎほうれんそう	醤油みりん酒塩こしょう			
	ふくさい	きんぴらごぼう	さとういりごまごまあぶらあぶら	ちくわ	ごぼうにんじん	醤油			
	しるもの	いもだんごじる	じゃがいもかたくりこさとう	とりにく	だいこんねぎにんじんこまつな	醤油みりん塩かつお昆布だし			
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				648	26.0
	しゅしょく & しゅさい	カレーうどん	うどん(むぎこ)かたくりこ	ぶたにくあぶらあげ	たまねぎにんじんほうれんそうねぎ	醤油みりん酒カレー粉塩かつお昆布だし			
	しゅさい	ささかまのいそべあげ	こむぎこあぶら	ささかまほろこあおのり					
	ふくさい	いそかあえ		のり	もやしこまつなにんじん	醤油かつお昆布だし			
	デザート	とうにゅうプリンタルト	さとうこめこショートニングあぶらコーンフラワーでんぷん	とうにゅう					
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				623	26.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのパンこやき	パンこオリーブオイル	とりにく	パセリ	ワイン塩こしょうガーリックパウダー			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいもあぶらほちみつ		きゅうりキャベツにんじんとろろこし	酢塩辛子粉			
しるもの	はくさいたっぷりスープ		とりにく	はくさいこまつなねぎにんじんしょうが	醤油酒塩こしょう鶏がらだし				
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	22.5
	しゅしょく	ちゃめし	こめ			醤油酒塩酢だし			
	しゅさい	おでん	じゃがいもちくわぶ	がんもどきちくわぶさつまあげこんぶ	だいこんこんにゃく	醤油塩酒酢だし			
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツこまつなにんじん	醤油			
	デザート	さつまいもプリン	さつまいもさとう	とうにゅう		プリンの素			
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	26.2
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのたつたあげ	さとうかたくりこあぶら	さば	しょうが	醤油みりん酒			
	ふくさい	おろしあえ	さとう		だいこんもやしこまつなにんじん	醤油			
	しるもの	なめこじる		とうふみそ	なめこたまねぎねぎ	黒干しだし			
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	24.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたバラだいこん	さとうあぶらかたくりこ	ぶたにく	だいこんたまねぎにんじんとまつなしょうが	醤油酒みりん塩			
	しるもの	いものこじる	さといも	とうふあぶらあげみそ	ねぎにんじんごぼうこんにゃくしめじ	黒干しだし			
	デザート	みかん			みかん				
20 (火)	のみもの	ベリーミックスジュース		ぶどうブルーベリー				589	17.7
	しゅさい	コッパパン スライス	こむぎこさとうマーガリン(乳なし)ショートニング			塩イースト			
	ふくさい	カレーブルスト	あぶら	ソーセージ	トマトピューレ	ケチャップカレー粉			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ(乳なし)		キャベツとろろこしにんじん	酢塩こしょう			
	しるもの	ふゆあじシチュー	じゃがいもちむぎこあぶらマーガリン(乳なし)	とうにゅうとりにく	たまねぎかぶにんじんブロッコリー	ワイン塩こしょうペイリーフ鶏がらだし			

クリスマス献立

21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				657	25.0
	しゅしょく	コーンピラフ	こめオリーブオイルあぶら		たまねぎとろろこしにんじんにんにくしょうが	ワイン塩こしょう			
	しゅさい	フライドチキン	こむぎこかたくりこあぶら	とりにく	しょうがパセリ	塩こしょうオールスパイスパプリカガーリックパウダーガラムマサラ			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとうオリーブオイル		ブロッコリーだいこんきゅうりたまねぎ	醤油リンゴ酢塩こしょう			
	しるもの	ミネストローネ	パスタ(むぎこ)こめこじゃがいもちオリーブオイル	ベーコン	たまねぎにんじんトマト缶	醤油塩こしょう鶏がらだし			
	デザート	クリスマスケーキ	さとうあぶらこめこみずあめ	とうにゅうだいず	いちご				

今日は、クリスマス献立です。コーンピラフの黄色・サラダのブロッコリーの緑・大根の白・ミネストローネの赤とクリスマスカラーにしました。ミネストローネにはクリスマスということで、蟹の結晶の形をしたパスタが入っています。デザートのケーキは、クリスマス用のかわいい箱に入っています。

冬至献立

22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				639	29.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのゆずみそたれかけ	かたくりここむぎこあぶらさとう	さわらみそ	ゆず	醤油みりん酒			
	ふくさい	かぼちゃのそぼろあんかけ	さとうあぶらかたくりこ	とりにく	かぼちゃ	醤油酒みりんかつお昆布だし			
	しるもの	みぞれじる		とりにく	だいこんはくさいねぎにんじんしょうがしいたけ	醤油塩かつお昆布だし			

冬至は、二十四節気の一つで昼の時間が一番短い日になります。冬至のときに、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃはビタミン類が豊富な夏の野菜ですが、長期保存が可能です。そこで、江戸時代では、野菜の少ない冬に、保存しておいたビタミン豊富なかぼちゃを食べ、寒い冬を元気に過ごすと考え「冬至の白」にかぼちゃを食べる習慣が生まれました。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	598	25.3	20.2	82.9	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0