

# 12月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	1人 1日 Kcal	たん ぱ く し つ g	し し つ g	し よ く え ん そ う と う り や う g
2 (火)	○	まーぼーどうはん はん 麻婆豆腐【ご飯】 【具】 たまご 卵スープ みかん	ぎゅうにゅう／ 大豆 みそ 豆腐 豚肉 卵	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 チンゲン菜 人参 玉葱 きくらげ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油	603	26.1	18.1	2.26
3 (水)	○	ココア揚げパン ポトフ バジルドレッシングサラダ ひとくちぶどうゼリー だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ベーコン 青大豆 大豆 煮干し	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	コッペパン(乳使用) グラニュー糖 きび砂糖 大豆油 じゃが芋 サラダ油 ゼリー(ぶどう果汁)	590	24.5	21.6	2.11
4 (木)	○	ごはん さば 煮 鯖の照り焼き にく 肉じゃが あつあ する 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう／ 鯖 青大豆 豚肉 厚揚げ みそ	人参 たけのこ 玉葱 干し椎茸 小松菜 人参 大根 長葱 えのきたけ	米 麦 でん粉 きび砂糖 じゃが芋 ごんにゃく きび砂糖 サラダ油	602	30.4	19.8	1.97
5 (金)	○	チンジャオロース丼【ご飯】 【具】 たまご わかめと卵のスープ フルーツ和え くどろ 黒糖ピーンズ	ぎゅうにゅう／ 豚肉 わかめ 卵 大豆	人参 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく たけのこ チンゲン菜 人参 玉葱 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 でん粉 黒砂糖	601	23.9	16.5	1.69
8 (月)	○	ごはん さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き ちくせんに 鶏前煮 かきたま汁 ゆめ 夢オレンジ	ぎゅうにゅう／ みそ 鮭 青大豆 鶏肉 豆腐 わかめ 卵	玉葱 人参 ごぼう たけのこ 小松菜 人参 長葱 えのきたけ 夢オレンジ	米 麦 マヨネーズ(卵不使用) 里芋 ごんにゃく きび砂糖 サラダ油 でん粉	602	30.2	19.5	1.90
9 (火)	○	きな粉トースト とりにく だいず に 鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう／ きな粉 大豆 鶏肉	トマト缶 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	食パン(乳使用) メーブルシロップ きび砂糖 バター 米粉 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 サラダ油	599	23.6	25.0	2.45
10 (水)	○	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ どんじる 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 みそ 豆腐 豚肉	生姜 にんにく 人参 きゅうり コーン缶 人参 ごぼう 大根 長葱 みかん	米 麦 米粉 でん粉 大豆油 サラダ油 上白糖 さつま芋 ごんにゃく サラダ油	639	25.9	18.3	1.96
11 (木)	○	タンメン【麺】 タンメン【スープ】 じゃが芋のみそドレサラダ くどろ 黒糖蒸しパン こさかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 みそ 牛乳 チーズ 煮干し	にら 人参 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし 人参 きゅうり 玉葱 コーン缶 人参 大根 長葱 しめじ	中華麺 ごま サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 蒸しパンミックス 黒砂糖 サラダ油	610	24.2	19.2	2.63
12 (金)	○	うめ はん 梅ご飯 ししゅもの磯辺天ぷら ごまみそ和え いも煮汁 きなまめ きな粉豆	ぎゅうにゅう／ 青のり ししゃも みそ 豚肉 大豆 きな粉	梅干し 人参 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 大根 長葱 しめじ	米 麦 ごま 天ぷら粉 大豆油 きび砂糖 ごま 里芋 ごんにゃく 砂糖 サラダ油 砂糖	615	24.9	21.2	1.98
15 (月)	○	ぶた どん はん 豚キムチ丼【ご飯】 【具】 たまご うずら卵入りわかめスープ ヨーグルト いそこさかなだいず 磯小魚大豆	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 わかめ うずら卵 ヨーグルト 大豆 青のり 煮干し	にら 人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく キムチ もやし えのきたけ チンゲン菜 人参 大根 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油	599	25.5	19.3	2.29
16 (火)	○	ごはん さば かんるに 鯖の甘露煮 かぶのコロコロ和え こじる 昆汁 みかん	ぎゅうにゅう／ 鯖 大豆 油揚げ みそ 鶏肉	生姜 長葱 オレンジビュレ かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり 玉葱 人参 ほうれん草 大根 長葱 しめじ みかん	米 麦 きび砂糖 サラダ油 ごんにゃく サラダ油	625	27.4	20.0	2.64

6年生の考えた献立

6年生の考えた献立

年	組	じどうしめい 児童氏名	ほごしゃしめい 保護者氏名
除去の必要	あり	なし	

# 12月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I レ キ ル	たん ぱ く し つ	し し つ	し よ く え ん そ う と う り や う
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
17 (水)	○	<p>ポークカレーライス【ご飯】</p> <p>【ルウ】</p> <p>もやしと春雨のサラダ</p> <p>りんご</p> <p>だいずこかな</p> <p>大豆小魚</p>	<p>ぎゅうにゅうノ</p> <p>レンズ豆 豚肉</p> <p>大豆 煮干し</p>	<p>人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく</p> <p>人参 きゅうり もやし</p> <p>りんご</p>	<p>米 麦</p> <p>小麦粉 じゃが芋 サラダ油</p> <p>春雨 きび砂糖 サラダ油</p>	657	23.3	20.4	1.91
18 (木)	○	<p>さんまの蒲焼</p> <p>ごま和え</p> <p>えのきだけのみそ汁</p> <p>いり大豆</p>	<p>ぎゅうにゅうノ</p> <p>秋刀魚</p> <p>豆腐 油揚げ みそ</p> <p>大豆</p>	<p>生姜</p> <p>人参 ほうれん草 キャベツ もやし</p> <p>小松菜 人参 えのき茸</p>	<p>米 麦</p> <p>でん粉 砂糖 大豆油</p> <p>砂糖 ごま</p>	642	25.4	25.7	2.17
19 (金)	○	<p>胚芽パン</p> <p>なやめじ</p> <p>冬のクリームシチュー</p> <p>わかめとコーンのサラダ</p> <p>りんご</p> <p>だいずこかな</p> <p>大豆小魚</p>	<p>ぎゅうにゅうノ</p> <p>青大豆 鶏肉 牛乳</p> <p>わかめ</p> <p>大豆 煮干し</p>	<p>かぶ(葉) 人参 かぶ 玉葱 白菜 ほうしめじ</p> <p>人参 キャベツ 玉葱 コーン缶</p> <p>りんご</p>	<p>胚芽パン(乳使用)</p> <p>小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油</p> <p>きび砂糖 サラダ油</p>	624	24.7	25.8	2.42
22 (月)	○	<p>スパゲティマトソース【麺】</p> <p>【ソース】</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>りんごカップケーキ</p>	<p>ぎゅうにゅうノ</p> <p>豚肉 ソーセージ</p> <p>牛乳</p>	<p>トマト缶 人参 ビーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム</p> <p>人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶</p> <p>りんご</p>	<p>スパゲティ オリーブ油</p> <p>サラダ油</p> <p>きび砂糖 サラダ油</p> <p>ミックス粉(乳使用) 粉糖 きび砂糖 バター サラダ油</p>	615	22.5	21.4	2.48
						クリスマス献立			
						平均栄養量	615	25.5	20.8 2.19

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅうノ」は飲用牛乳です。

※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取Iレキル\*の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。白頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

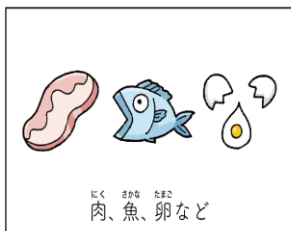
## かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品

炭水化物を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

## 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日に「ん」のかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



## 冬においしい 野菜を食べよう

