

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群ギー	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
		おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる		Kcal	g	g	g
2 (火)	○	まーぼーどうはんはん 麻婆豆腐ご飯【ご飯】 【貝】 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 人參 生姜 だけのこ にんにく 長葱 千し椎茸 チンゲン菜 人參 玉葱 さくらげ	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
				みかん					
3 (水)	○	あ ココア揚げパン ポトフ バジルドレッシングサラダ ひとくちふどうゼリー たいこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ベーコン 青大豆	かぶ(葉) 人參 かぶ キャベツ セロリー 玉葱 人參 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 サラダ油 ゼリー(ぶどう果汁)	590	24.5	21.6	2.11
4 (木)	○	はん ご飯 さばて や 鰯の照り焼き にく 肉じゃが あつあつ しる 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう/ 鰯 青大豆 豚肉 厚揚げ みそ	人參 だけのこ 玉葱 千し椎茸 小松菜 人參 大根 長葱 えのきたけ	米 麦 でん粉 きび砂糖 じが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	602	30.4	19.8	1.97
5 (金)	○	どん はん チンジャオロース丼【ご飯】 【貝】 たまご わかめと卵のスープ あ フルーツ和え ごくとう 黒糖ピーナッツ	ぎゅうにゅう/ 豚肉 わかめ 卵	人參 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく だけのこ チンゲン菜 人參 玉葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油 でん粉	601	23.9	16.5	1.69
8 (月)	○	はん ご飯 さけ 鰯のみそマヨネーズ焼き ちくせんに 筑前煮 しる 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 人參 ごぼう だけのこ 小松菜 人參 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 こんにゃく 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 とりにくだいすに に 鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう/ 大豆 鶏肉	きな粉 トマト缶 人參 玉葱 にんにく マッシュルーム 人參 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	食パン(乳使用) メープルシロップ 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)	○	はん ご飯 とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ とんじる 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう/ 鶏肉	生姜 にんにく 人參 きゅうり コーン缶	米 麦 米粉 でん粉 大豆油 サラダ油 上白糖	639	25.9	18.3	1.96
11 (木)	○	めん タンメン【麺】 タンメン【スープ】 いも じゃが芋のみそドレサラダ ごくとう 黒糖蒸しパン ごさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 みそ	中華麺 にら 人參 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし 人參 きゅうり 玉葱 コーン缶	食パン(乳使用) メープルシロップ きび砂糖 バター 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 いそべてん ししゃもの磯辺天ぶら あ ごまみそ和え にじる いも煮汁 こなまめ きな粉豆	ぎゅうにゅう/ 青のり ししゃも みそ	梅干し 天ぶら粉 大豆油 人參 ほうれん草 キャベツ もやし 人參 大根 長葱 しめじ 大豆 きな粉	米 麦 ごま きび砂糖 大豆油 きび砂糖 ごま 里芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油 砂糖	615	24.9	21.2	1.98
15 (月)	○	どん はん 豚キムチ丼【ご飯】 【貝】 たまご うずら卵入りわかめスープ ヨーグルト いそごかなひだいす 磯小魚大豆	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 わかめ うずら卵	にら 人參 生姜 だけのこ 玉葱 にんにく キムチ もやし チンゲン菜 人參 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	599	25.5	19.3	2.29
16 (火)	○	はん ご飯 さば かんろに 鰯の日露煮 あ かぶのコロコロ和え にじる 豆汁 みかん	ぎゅうにゅう/ 鰯 大豆 油揚げ みそ 鶏肉	生姜 長葱 オレンジピューレ かぶ(葉) 人參 かぶ きゅうり 玉葱 人參 ほうれん草 大根 長葱 しめじ みかん	きび砂糖 サラダ油 こんにゃく サラダ油	625	27.4	20.0	2.64

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エネルギー	たんぱく質	しつ	しょくえんそうとうりょう					
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g					
17(水)	○	【はん】 ポークカレーライス【ご飯】 【ルウ】 【はるさめ】 ちやしと春雨のサラダ りんご だいすきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく 人参 きゅうり もやし りんご 大豆 煮干し	米 麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 春雨 きび砂糖 サラダ油	657	23.3	20.4	1.91					
		【はん】 ご飯 かばや さんまの蒲焼 あ ごま和え しる えのきだけのみそ汁 だいすき いり大豆	ぎゅうにゅう/ 秋刀魚	生姜 人参 ほうれん草 キャベツ もやし 小松菜 人参 えのき茸 大豆	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 砂糖 ごま									
		【はいが】 胚芽パン ふわふわ 冬味のクリームシチュー わかめとコーンのサラダ りんご だいすきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 青大豆 鶏肉 牛乳	かぶ(葉) 人参 かぶ 玉葱 白菜 ほんしめじ 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 りんご 大豆 煮干し	胚芽パン(乳使用) 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 サラダ油									
		【めん】 スパゲティトマトソース【麵】 【ソース】 キャベツのサラダ りんごカップケーキ	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ソーセージ	トマト缶 人参 ピーマン 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 りんご	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 きび砂糖 サラダ油 ミックス粉(乳使用) 粉糖 きび砂糖 バター サラダ油									
※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/」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/ (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g/未満です。														
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/」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/ (摂取エネルギーの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感染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。白噴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。



今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、白噴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



肉、魚、卵など



米、めん、いもなど



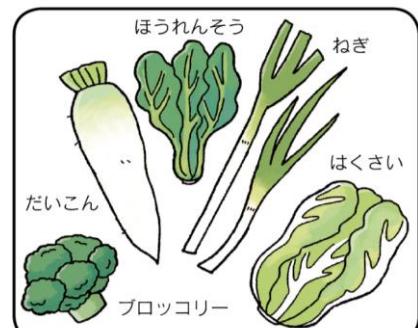
レバー、にんじんなど

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。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくるものを食べたり、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



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。