

令和7年

今月の目標!

かぜ よばう しょくじ
風邪を予防する食事をしよう

12月のよていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	さ い ろ	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく し つ	し つ	し ょく じ の う ち の ひ ょう
			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とになる	Kcal	g	g	g
1 (月)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう/大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	609	24.8	18.6	2.06
		パンサンスウ		人参 キャベツ もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
2 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	651	25.1	23.9	2.01
		さんまの蒲焼さ	さんま	生姜	でん粉 砂糖 サラダ油				
		のりあえ	のり	小松菜 人参 もやし					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 大根 長葱 ぶなしめじ	こんにゃく サラダ油				
		みかん		みかん					
3 (水)	○	コッパパン	ぎゅうにゅう		コッパパン	578	21.7	22.6	2.44
		さつま芋のクリームシチュー	豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 玉葱	小麦粉 さつま芋 バター サラダ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ もやし レモン果汁	ごま ごま油 サラダ油				
		ココア大豆	大豆		でん粉 砂糖				
4 (木)	○	焼さうどん	ぎゅうにゅう/油揚げ かつお節 豚肉	人参 キャベツ 生姜 玉葱 にんにく もやし えのきたけ	うどん サラダ油	584	24.7	16.5	2.78
		ひじきと彩り野菜のあえもの	ひじき ライトツナフレーク	人参 ほうれん草 キャベツ コーン缶	砂糖				
		白玉おしるこ	ゆで小豆		白玉餅				
		小魚	煮干し						
5 (金)	○	キャロットライス	ぎゅうにゅう	人参	米 麦 バター	589	27.5	18.0	1.88
		さけのパン粉焼き	さけ パルメザンチーズ	にんにく パセリ	パン粉 ソンエッグマヨネーズ				
		グリーンサラダ	青大豆	人参 キャベツ 玉葱 もやし	砂糖 サラダ油				
		マカロニスープ	ベーコン	小松菜 大根	マカロニ				
8 (月)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう/ 豚肉	にら 人参 生姜 玉葱 にんにく キムチ	米 麦 砂糖 ごま油 サラダ油	579	21.3	16.6	2.46
		中華サラダ		小松菜 もやし きくらげ	春雨 砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉	人参 長葱 白菜 干し椎茸	ワンタンの皮				
		オレンジゼリー	アガー	みかんジュース					
9 (火)	○	コッパパン	ぎゅうにゅう		コッパパン	609	28.2	24.1	2.50
		豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 牛乳	玉葱	米粉 パン粉 砂糖 サラダ油				
		キャベツとコーンのソテー		人参 キャベツ コーン缶	バター				
		うずら卵のオニオンスープ	ベーコン うずら卵	小松菜 人参 玉葱	じゃが芋				
		いり大豆	大豆						
10 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	570	26.6	15.4	1.81
		ごま塩			ごま				
		さわらの西京焼き	みそ さわら		砂糖 水あめ				
		おひたし	かつお節	小松菜 人参 コーン缶 白菜					
		白いんげん豆のけんちん汁	いんげん豆 油揚げ	人参 長葱 ぶなしめじ	里芋 こんにゃく				
		りんご		りんご					
11 (木)	○	野菜チャーハン	ぎゅうにゅう/ 豚肉	人参 野菜 生姜 コーン缶 にんにく 長葱	米 麦 サラダ油	612	17.7	18.2	1.81
		春雨スープ	鶏肉	小松菜 玉葱 もやし 干し椎茸	春雨 ごま油				
		大学芋			さつま芋 砂糖 水あめ ごま 大豆油				
		炒りアーモンド			アーモンド				

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I レ キ ー	たん ぱ く し つ	し つ	し よ く え ん そ う じ ょう
			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とになる				
12 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	616	26.9	17.0	2.17
		ししゃものバリバリ揚げ	ししゃも		小麦粉 ぎょうざの皮 サラダ油				
		カレーきんぴら	豚肉	人参 ほうろく グリンピース	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		小松菜のみそ汁	豆腐 みそ	小松菜 玉葱					
		みかん		みかん					
15 (月)	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう/油揚げ ひじき 鶏肉	人参	米 麦 砂糖 ごま油 サラダ油	604	29.6	20.3	2.22
		たらとの和風野菜あんかけ	鱈	にら 人参 玉葱 にんにく もやし 干し椎茸	でん粉 砂糖 サラダ油				
		かきたまみそ汁	みそ 卵	大根 玉葱 長葱	でん粉				
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				
16 (火)	○	スパゲティ大豆ソース	ぎゅうにゅう/大豆 高野豆腐 みそ 豚肉	ピーマン トマトビュレ 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油	597	23.7	19.4	2.07
		千切り野菜スープ		デングン菜 人参 キヤベツ セロリ 玉葱	サラダ油				
		ミニチョコチップケーキ	豆乳		ミックス粉 グラニュー糖 粉糖 氷あめ パター チョコレート				
17 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	618	26.2	19.5	2.17
		さばのおろし煮	さば	大根	でん粉 砂糖 サラダ油				
		かぶのゆかりあえ		かぶ(葉) ゆかり粉 かぶ					
		けんちん汁	豆腐 鶏肉	小松菜 人参 大根	こんにゃく 里芋 サラダ油				
		りんご		りんご					
18 (木)	○	豆入り！チキンカレー	ぎゅうにゅう/大豆 鶏肉	人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 パター サラダ油	656	18.9	20.6	1.75
		コーンサラダ		人参 キヤベツ きゅうり コーン缶	サラダ油				
		フルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 黄桃缶					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※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	606	24.5	19.3	2.15
-------	-----	------	------	------

18日(木)が1年生～5年生の給食最終日です。

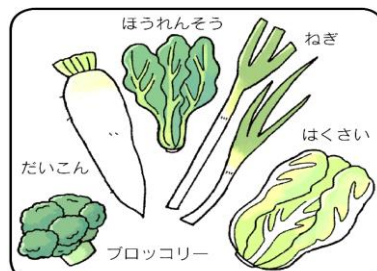
給食当番だった児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯がすみしたら、

12月23日(火)までに学校へ持たせていただくと助かります。

3学期は、1月8日(木)から給食が始まる予定です。



冬に
おいしい
野菜を
食べよう



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。