(家)　令和４年 12月

よていこんだてひょう

柏市立豊小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1(木)	○	鮭の豆乳クリームペンネ	ぎゅうにゅう／　とうにゅう みそ　さけ　ベーコン	こまつな　にんじん　たまねぎ　にんにく　しめじ	こめこ　マカロニ　オリーブオイル	671	30.9	19.1	2.35
		マセドアンサラダ		にんじん　きゅうり　たまねぎ　コーンかん	じゃがいも　さとう　サラダあぶら				
		ほうれん草とチーズのマフィン	たまご　こなチーズ　ダイスチーズ	ほうれんそう	ミックスこ　さとう　バター				
		大豆小魚	だいず　にぼし						
2(金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	640	25.7	13.7	2.42
		鱈と野菜の甘酢あんかけ	たら	にんじん　ピーマン　しょうが　たまねぎ　れんこん ほししいたけ	じゃがいも　でんぷん　きびさとう だいずあぶら				
		ワンタンスープ	とりにく　とりがら	チンゲンサイ　ながねぎ　もやし	ワンタンのかわ				
		黒糖大豆	だいず		でんぷん　くろざとう				
5(月)	○	ツナピラフ	ぎゅうにゅう／　ツナ　チーズ	にんじん　たまねぎ　パセリ	こめ　むぎ　サラダあぶら	656	27.8	17.8	2.53
		ジャーマンポテト	ベーコン	さやいんげん　たまねぎ	じゃがいも　サラダあぶら				
		ミネストローネ	だいず　レンズまめ　ソーセージ	トマトかん　にんじん　ほうれんそう　キャベツ　だいこん にんにく	サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		小魚	にぼし						
6(火)	○	かきたまうどん	ぎゅうにゅう／　なると たまご	こまつな　ながねぎ　はくさい　ほししいたけ	うどん　でんぷん	616	23.5	23.2	2.76
		さつまいもと大豆の五目煮	だいず　こんぶ　とりにく	にんじん　さやいんげん　れんこん	さつまいも　こんにゃく　きびさとう				
		セサミスコーン	ぎゅうにゅう		こむぎこ　さとう　ごま　バター				
		小魚	にぼし						
7(水)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／　だいず とうふ　みそ　ぶたにく	にら　しょうが　たけのこ　にんにく　ながねぎ　ほししいたけ	こめ　むぎ　でんぷん　きびさとう ごまあぶら　サラダあぶら	664	24.1	18.3	2.12
		春雨サラダ		にんじん　キャベツ　きゅうり	はるさめ　きびさとう　ごまあぶら サラダあぶら				
		フルーツポンチ		みかんかん　パインかん　おうとうかん	さとう				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
8(木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	607	23.8	20.1	2.25
		大根と豚肉の角煮	ぶたにく	しょうが　だいこん　ながねぎ	でんぷん　きびさとう				
		磯香あえ	のり	こまつな　にんじん　もやし					
		うずら卵のすまし汁	とうふ　うずらたまご	にんじん　はくさい　えのきたけ					
		りんご		りんご					
9(金)	○	セルフフィッシュバーガー（丸パン・鱈のフライ）	ぎゅうにゅう／　すけそうだら		まるパン　こむぎこ　パンこ でんぷん　だいずあぶら	629	26.4	20.4	2.49
		ポトフ	ぶたにく	かぶ（は）　にんじん　かぶ　セロリー　たまねぎ	じゃがいも				
		ごぼうサラダ		にんじん　キャベツ　きゅうり　ごぼう	さとう　ごま　ごまあぶら サラダあぶら				
		ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース	さとう				
12(月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	650	30.7	22.2	2.01
		鰤の照焼き	ぶり						
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん　さやえんどう　たまねぎ	しらたき　じゃがいも　きびさとう サラダあぶら				
		かきたま汁	とうふ　たまご	ほうれんそう　ながねぎ　はくさい　しめじ	でんぷん				
		大豆小魚	だいず　にぼし						
13(火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	658	23.9	22.5	2.28
		鶏肉のコーンフレーク揚げ	とりにく	しょうが　にんにく	こむぎこ　パンこ　コーンフレーク だいずあぶら				
		ごまあえ		にんじん　ほうれんそう　もやし	さとう　ごま				
		じゃがいもとえのきのみそ汁	みそ　わかめ	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも				
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ　カシューナッツ				
14(水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／　ぶたにく チーズ	にんじん　しょうが　たまねぎ　にんにく	こめ　むぎ　こむぎこ　じゃがいも バター　サラダあぶら	660	21.1	21.2	2.27
		ひじきのサラダ	ひじき	こまつな　にんじん　キャベツ　きゅうり	さとう　サラダあぶら				
		早香（柑橘果物）		はやか					
		小魚	にぼし						
15(木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	635	28.4	17.6	2.49
		鯖のみそ煮	みそ　さば	しょうが　ながねぎ	きびさとう				
		からしあえ		こまつな　にんじん　もやし	きびさとう				
		豚汁	とうふ　みそ　ぶたにく	にんじん　ごぼう　だいこん　ながねぎ	じゃがいも　こんにゃく サラダあぶら				
		みかん		みかん					

6年3組の給食委員が考えた献立です。

6年2組の給食委員が考えた献立です。

【おしらせ】給食委員会の活動で給食の献立を考えました。12月は6年１組、６年３組の献立を実施します。ぜひ注目してみてください。

㊐家　令和４年 12月

よていこんだてひょう

柏市立豊小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
16(金)	○	シュガートースト	ぎゅうにゅう／		しょくパン　グラニューとう　マーガリン	669	25.2	23.3	2.67
		ミートボールと豆のトマト煮込み	いんげんまめ　レンズまめ　ぶたにく　とりにく	トマトかん　にんじん　しょうが　たまねぎ　にんにく　グリンピース	こむぎたんぱく　パンこ　じゃがいも　でんぷん　さとう　オリーブオイル				
		コールスローサラダ		にんじん　キャベツ　きゅうり　コーンかん	さとう　サラダあぶら				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
19(月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／　わかめ		こめ　むぎ　ごま	631	25.9	20.2	2.47
		わかさぎの唐揚げ	わかさぎ		でんぷん　だいずあぶら				
		かぼちゃのそぼろあんかけ	だいず　とりにく	かぼちゃ　さやいんげん　しょうが　たまねぎ	でんぷん　きびさとう				
		大根と豆腐のみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	こまつな　だいこん　ながねぎ					
		いり大豆	だいず						
20(火)	○	サフランライスのえびクリームソースかけ	ぎゅうにゅう／　いんげんまめ　とうにゅう　えび　とりにく　ぎゅうにゅう　チーズ	ほうれんそう　たまねぎ　にんにく　マッシュルーム	こめ　こめこ　むぎ　バター　サラダあぶら	732	27.4	25.1	2.81
		ミートパイ	ぶたにく	にんじん　たまねぎ	こむぎこ　きびさとう　サラダあぶら　パイシート(こむぎこ マーガリン さとう らんおう)				
		グリーンサラダ	わかめ	ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　たまねぎ　コーンかん	きびさとう　サラダあぶら				
		大豆小魚	だいず　にぼし						
21(水)	○	６年生　バイキング給食　（対象は６年生のみです。１～５年生は給食を食べずに下校します。）							

平均栄養量	651	26.1	20.3	2.42

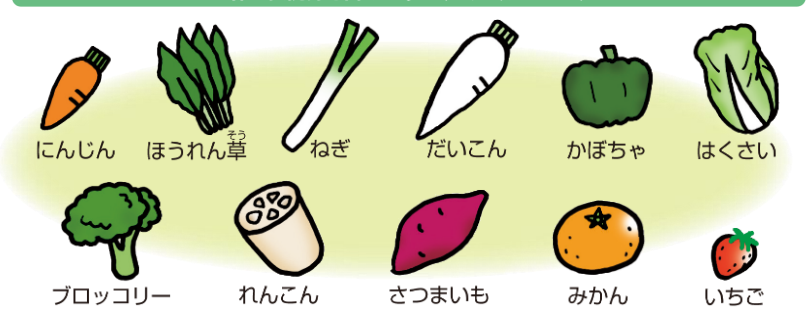
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/26.8(18～32)ｸﾞﾗﾑ、脂質/18.1(17.8～21.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、塩分/2ｸﾞﾗﾑ未満です。
※９日,１６日のパンは卵不使用です。（原材料：小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン）

朝夕一段と冷え込むようになり，気温の変化についていけずに，体調を崩す人が増える時期です。
食事や手洗いで新型コロナ，インフルエンザ，ノロウイルス，かぜなどへの予防をしっかりしましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンＡ・Ｃ）



体を強くしよう！（たんぱく質）

体を温めよう！（脂質）

※でも、とりすぎには気をつけてね！

なぜせっけんで手洗いをするの？

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！

❶水道から水を出し、手をよくぬらします

❷せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。

❸泡立てたせっけんで手の甲をのばすようにこすります。

❹指先やつめの間を手のひらの上でこすります。

❺指の間を洗います。

❻親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。

❼手首も忘れずに洗います。

❽泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。