



# 12月よていにんだて表 No1 東金市立豊成小学校

## 12月は 体を温める冬の元気メニュー×1日栄養士ニュース

日	こんだてめい	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	働く力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	塩分 (g)	
1	マラソン大会 走った体にエネルギー注入! ごもくごはん さかなのてんぷら あつあつとんじる ほかほかデザート 牛乳	とりにく あぶらあげ ぶたにく 黒大豆みそ (東金市産) たら チーズ とうふ 牛乳	かんぴょう にんじん きぬさや だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ	ごはん デザート さとう あぶら こんにやく さといも	702	26.9	21.8	2.6	
木	マラソン大会の予定です。寒い中、がんばって走った体に温かい給食でエネルギーを注入しましょう。								
2	ホットなカレーうどん やさいコロッケ ボイルやさい みたらしだんご 牛乳	ぶたにく かまぼこ 牛乳	にんじん たまねぎ ながねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ	うどん あぶら しらたまだんご さとう じゃがいも	613	18.4	24.9	2.6	
金	じゃがいもは、ビタミンCが多く含まれています。じゃがいものでんぷんが熱からビタミンCを守るのでコロッケにしても、ビタミンCがしっかりとれます。								
5	うめちりごはん あつやきたまご ピーナツあえ あったかたらちりじる デザート 牛乳	とりにく たまご たら とうふ ヨーグルト しらすぼし 牛乳	はくさい だいこん えのきだけ うめ にんじん (東金市産) しいたけ ほうれんそう・ながねぎ (山武郡内産)	ごはん ピーナツ さとう しらたき	619	26.3	17.2	2.5	
月	具だくさんのたらちり汁には、旬の野菜や地元産の野菜もたっぷり入っていて体を温めてくれます。								
6	ハヤシライス さかなとやさいのホカホカむしやき フルーツ 牛乳	ぶたにく ほき ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし みかん	ごはん じゃがいも あぶら バター	697	26.8	19.7	2.4	
火	みかんには、かぜ予防に効果があるビタミンCが多く含まれています。酸味は、クエン酸で疲労回復効果があり、健康素材のフルーツです。								
7	ハムコーンrost キャベツとツナのあえもの 冬のあったか根菜ミルクシチュー 牛乳	ハム ツナ とりにく 牛乳	とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ にんじん (東金市産) ごぼう かぶ ながねぎ (山武郡内産) れんこん	パン マヨネーズ あぶら さつまいも	711	26.3	27.8	3.5	
水	冬の根菜類が入った温かいミルクシチューです。れんこん・長ねぎなど体を温める働きがある野菜がたっぷり入っています。								
8	カミカミこんだて ごはん のりずあえ アツアツにこみおでん デザート 牛乳	のり さつまあげ うずらたまご なるとまき はんぺん ちくわ こんぶ とりにく たまご 牛乳	ほうれんそう もやし とうもろこし だいこん	ごはん さとう あぶら	627	23.1	15.8	2.6	
木	アツアツのよく煮込まれたおでんには練り製品がたくさん入っています。よくかんで、具にしみこんだてを味わいながら食べましょう。								
9	しおラーメン えびパオピン あげたてさつまポテト 牛乳	ぶたにく えび 牛乳	たまねぎ ながねぎ もやし にんじん キャベツ しいたけ	ちゅうかめん さつまいも あぶら グラニューとう	655	25.8	15.6	2.9	
金	野菜たっぷりの温かいラーメンです。デザートは、揚げたてのさつまいもにグラニュー糖をまぶしたさつまポテトがカリカリの食感でおいしいです。								
*都合により献立を変更する場合があります。 ※12月の給食費は12月12日の引き落としです。					学校給食の所要栄養量基準 (小学校3・4年生)	660	20.0	18.3~ 22.0	2.5 未滿

《今月の献立》 今月は、寒い冬に体の中から温まる冬に元気メニューがでできます。好き嫌いなく食べて、毎日元気に過ごしましょう。

《今月の地産地消》 今月は、黒大豆みそ・にんじん・ほうれん草・長ねぎを使用します。

《今月の豊産豊食》 今月は、高倉産の酢を使った新メニュー「のり酢あえ」がおすすめ。さっぱりお酢とのりで野菜を食べましょう。



### ☆☆☆ 1日栄養士ニュース ☆☆☆

10月に選ばれた「1日栄養士」のみなさんは、多数の立候補の中から抽選で選ばれた。4人ともなりたかった1日栄養士として、この1ヶ月の間に何度もメニューや材料を考え直して栄養バランスの良い献立を完成させました。4人それぞれの個性があり、オリジナルのメニューもあり、とても良い献立です。がんばっている1日栄養士のみなさんが、献立を作り始めたときの感想を紹介します。

**5年1組 林 龍太郎** …ぼくは、1日栄養士に選ばれて良かったです。4年生の時に1日栄養士になりたいと思っていました。だから5年生になって選ばれてうれしいです。1日栄養士になったからには、最後までがんばりたいと思います。

☆主食は、ごはんで洋風のメニューです。野菜が苦手な人も食べやすいメニューになっています。

**5年2組 佐瀬みゆき** …私は、1日栄養士に選ばれておどろきました。栄養のことも分からないので、不安でいっぱいだけど、たくさんのおいしい給食を食べてもらえるように、一所懸命がんばります。

☆主食は、ごはんで和風のメニューです。お母さんと相談しながら、栄養バランスの良いメニューになっています。

**6年1組 塩井 洋平** …ぼくが1日栄養士に選ばれた時は、びっくりして血液が逆流するような気持ちになりました。1年生の時から、栄養士ってどういう仕事だろうと思っていました。1日栄養士になってみて、一番大変だったのは、献立のメニューを作ることでした。高川先生みたいにバランスの良い献立を作るのは大変ですが、みなさんからこの献立いいねと喜んでもらえたら、ぼくにとって6年生の良い思い出になります。

☆主食はパンです。パンは、エネルギーや脂肪が多いので栄養バランスを良くするのが大変ですが、メニューや食材をよく工夫してあります。

**6年2組 戸村 彩音** …私は、最初は1日栄養士に選ばれるなんて思ってもいませんでした。だから、すごく嬉しいです。最後まで精一杯がんばりたいと思います。





# 12月よていにんだて表 No2 東金市立豊成小学校

## 12月は 体を温める冬の元気メニュー×メリクリ☆のランチ

日	こんだてめい	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	働く力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	塩分 (g)	
12月	なめし さかなのさいきょうやき かぼちやのごまあえ あったかちゃんこじる ちゃんこ鍋風のちゃんこ汁は、体の中から温まるメニューです。黒大豆みその味で煮込まれた具はおいしいですね。	しらすほし とりく あつあげ <b>黒大豆みそ (東金市産)</b> みそ (東中産) あじ 牛乳	だいこん えのきだけ かぼちや <b>にんじん (東金市産)</b> ながねぎ (山武郡内産) はくさい	ごはん ごま さとう ごまあぶら	673	32.3	20.1	3.2	
火	<b>アツアツチーズフォンデュふうランチ</b> 米粉のかりかたースト ウィンナー ポテト やさい チーズたっぶりシチュー 牛乳	ウィンナー ハム チーズ 牛乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ カリフラワー とうもろこし	<b>米粉 (下武射田産)</b> じゃがいも あぶら	694	30.5	28.2	3.2	
水	たかしくんオススメのキムチチャーハン <b>こんにゃくサラダ</b> ワントンスープ デザート 牛乳	ぶたにく なるとまき たまご ハム 牛乳	たまねぎ たけのこ とうもろこし キャベツ <b>にんじん・きゅうり (東金市産)</b> はくさい ながねぎ (山武郡内産) もやし しいたけ	ごはん あぶら さとう こんにゃく ワントン デザート	603	24.2	17.0	2.3	
木	ごはん さかなフライ ごまあえ ホカホカやさいのたまごとじに 栄養たっぷりほうれん草は、農協から届いた地元産です。ほうれん草には、貧血予防に効果がある鉄・銅・葉酸が多く含まれています。	ます とりく たまご 牛乳	たまねぎ しいたけ キャベツ いら <b>にんじん (東金市産)</b> ほうれんそう (山武郡内産)	ごはん あぶら マヨネーズ ごま さとう	664	25.2	23.9	1.9	
金	<b>メリクリ☆のランチ(セレクトメニュー)</b> クリスマスパスタ かぼちやのサラダ A☆のハンバーグ Bツリーのチキン Cチョコロールケーキ Dホワイトロールケーキ 牛乳	ベーコン とりく ぶたにく ハム たまご なまクリーム ☆☆☆ 牛乳	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ かぼちや えだまめ フルーツ	フェトチーネ あぶら さつまいも マヨネーズ ☆☆☆ チョコレート ☆☆☆	AC603 AD593 BC613 BD603	24.5 23.9 23.7 23.1	30.4 30.3 29.3 29.2	2.7 2.6 2.9 2.8	
19月	とりそぼろごはん さかなのちぐさやき あったかほうとうじる フルーツ 牛乳	ぶたにく あぶらあげ あつあげ <b>黒大豆みそ (東金市産)</b> とりく みそ (東中産) かつお 牛乳	だいこん しめじ はくさい りんご <b>にんじん (東金市産)</b> かぼちや ながねぎ (山武郡内産) みつば	ごはん さとう ごま マヨネーズ ほうとう	669	30.4	23.5	2.3	
20火	ごはん やきぎょうざ かぼちやのあまに アツアツはっぼうさい 旬の白菜をたっぷり使ったアツアツの八宝菜は、具たくさんでごはんと一緒に食べてもおいしいですね。	ぶたにく いか えび うずらたまご 牛乳	いら かぼちや にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ	ごはん さとう あぶら	630	26.0	15.9	2.4	
21水	<b>2011年 ラストランチ</b> ホットなカレーライス いかフライ ポイルやさい デザート 牛乳	ぶたにく いか ヨーグルト チーズ 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ いちご	ごはん さとう あぶら じゃがいも	736	23.9	22.1	2.4	
*都合により献立を変更する場合があります。					学校給食の所要栄養量基準 (小学校3・4年生)	660	20.0	18.3~ 22.0	2.5 未満

《今月の献立》 冬休みまであとわずかになりました。体を温めてくれるいろいろな食材を使った給食を食べて、みんなで元気に冬休みを迎えましょう。16日は、メリクリ☆のランチです。自分で選んだおかずとデザートがたのしみですね。

《今月の地産地消》 今月は、黒大豆みそ・にんじん・ながねぎ・ほうれん草を使用します。  
《今月の豊産豊食》 今月は、東中産のみそ・高倉産の酢・下武射田産の米粉を使用します。



### 給食だより 冬休み号

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□

#### 栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう!

どうしてかぜやインフルエンザが流行するの?

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきたり、かぜをひくととひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかっているからです。



**抵抗力**を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。  
毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいたら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。  
また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



あなたは 指先 ちゃんと洗っていますか?



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのほとんどかわりません。石けんですっきり手を洗う習慣をつけましょう。