



12月よていこんだてひょう



日／曜	主 食	牛乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
2月	ドライカレー (むぎごはん)		ドライカレー ○ ササミとブロッコリーのごまサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく ブロッコリー コーン	こめ むぎ こむぎこ とうにゅうバター ごま ドレッシング パンナコッタ	615 23.0 20.1 1.4	萩原小全校中止
3火	わかめごはん		からあげ やきプリンタルト ★ はるさめサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ コーン こまつな	こめ さとう でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま マカロニ タルト	682 25.2 20.1 2.6	島中の島小リクエスト献立島
4水	ごはん		まつかぜやき ○ ツナサラダ なまあげとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう ツナ わかめ くきわかめ こんぶ ぶたにく なまあげ みそ とりにく	きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく	こめ あぶら さとう ごま でんぶん パンこ	640 32.3 20.5 2.7	鶴枝小4年中止
5木	ごはん		アジフライ ○ ごもくビーフンいため みそワナンスープ	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ にら しょうが にんにく こまつな	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら ワンタン こむぎこ パンこ	638 27.7 17.1 1.9	
6金	こくとうパン		とりにくのレモンやき ○ ペーコンサラダ ブラウンシュュー	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン ぶたにく とうにゅう	レモン しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ セロリ マッシュルーム トマト	パン さとう あぶら オリーブオイル ドレッシング とうにゅうバター じゃがいも ビーフシュチュールウ	667 29.5 22.2 3.3	豊岡小5年、二宮小4年、 鶴枝小5年中止
9月	ごはん		ハンバーグさっぱりおろしソースかけ ○ じゃがいもとひじきのにも とうふとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ だいこん こんにやく ほししいたけ えだまめ にんじん こまつな ねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう	627 26.2 19.7 2.7	 体をあたためる しょうが
10火	ボークカレーライス (ごはん)		ボークカレー ○ ハムとだいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ だいこん きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら カレーウ とうにゅうバター ドレッシング	618 21.7 17.6 2.2	しょうがの辛みと香りの成分には、血行を促進する作用があります。
11水	ごはん		ちゅうかうピオリ ○ やさいオイスターソースいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	赤ピーマン もやし キャベツ にら ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	614 22.9 17.7 2.2	豊岡小4年中止
12木	セルフそぼろどん (ごはん)		そぼろどんのぐ ○ えだまめいりひじきサラダ こんさいととりにくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ にんじん キャベツ こまつな コーン ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう ドレッシング あぶら	598 27.9 18.8 2.7	
13金	わふうスパゲッティ		キャベツリイメンチカツ ○ はなかつおのサラダ ミニたいやき	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく ぶたにく ハム かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう パンこ こむぎこ ミニたいやき	623 25.9 25.3 2.6	萩原小4年、本納小4年中止
16月	ごはん		ニラまんじゅう ○ ツナときゅうりのちゅうかあえ チリマーボー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ	だいこん きゅうり にんじん たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく キャベツ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん こむぎこ	618 24.8 20.5 1.6	❄️ ❄️
17火	わかめごはん		からあげ アセロラゼリー ★ はるさめサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム とうにゅう なまクリーム	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	こめ さとう でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま ポタージュルウ ゼリー	661 23.0 16.4 3.0	島本納小リクエスト献立島
18水	コッペパン (みかんジャム)		なすのミートソースグラタン ○ ウインナーいりやさいいため フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ヨーグルト	なす たまねぎ トマト にんじん もやし キャベツ ピーマン みかん もも バインアップル りんご	パン マカロニ パンこ こむぎこ さとう あぶら ジャム	696 23.7 26.1 2.2	12月21日は冬至 
19木	ごはん (おさかなふりかけ)		さばのおかか ○ さつまいものちくぜんに しょうがいろそぼろじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし さつまあげ とりにく	ごぼう しょうが にんじん れんこん こんにやく ほししいたけ いんげん こまつな だいこん えのきたけ	こめ さつまいも さとう あぶら でんぶん	651 25.9 21.6 2.4	豊田小5年中止
20金	ごはん		とうふのそぼろあんづつみ ○ こんにやくサラダ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ こんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ でんぶん ドレッシング じゃがもち あぶら	605 19.3 21.5 1.8	中の島小4年中止
23月	トマトペンネ  クリスマス献立		てりやきチキン ○ はなやさいサラダ こめこのカップケーキ(いちご)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー ハム	たまねぎ にんにく ヅッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	ペンネ オリーブオイル とうにゅうバター さとう パンこ マヨネーズ カップケーキ	632 24.8 35.6 2.2	❄️ ❄️ 

※都合により献立を変更することがあります。

小学生8〜9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質26.7g	脂質20〜30%	食塩相当量2.0g未満
今日の平均	熱量637Kcal	蛋白質25.2g	脂質30.1%	食塩相当量2.3g

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルメークはココア味です。(ミルメークに乳・卵は使用しません。)

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。

牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・千葉県、北海道、岩手県、宮崎県、青森県、徳島県、新潟県 豚肉・・・千葉県
 にんじん・・・千葉県、北海道 だいこん・・・千葉県、神奈川県、青森県 じゃがいも・・・北海道 ねぎ・・・千葉県、茨城県、秋田県
 たまねぎ・・・北海道 キャベツ・・・千葉県、茨城県、群馬県、長野県 きゅうり・・・千葉県 小松菜・・・千葉県、茨城県
 ほうれん草・・・千葉県、茨城県 チンゲン菜・・・茨城県、静岡県 れんこん・・・千葉県、茨城県

2024年の冬至は12月21日

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。



寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



うがいで風邪予防

家に帰ったらまずブクブクうがいをしましょう。口の中を清潔にするうがいです。そのあと、喉を清潔にするガラガラうがいをしましょう。口の中のばい菌や細菌が喉の奥、体内に入り込むのを防ぎうがいです。風邪予防のうがいは順番も大切です。



教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいは2種類あるって
知ってる？

口の中のバイ菌を
洗い流す
ブクブクうがい

のどの奥の
バイ菌を
洗い流す
ガラガラ
うがい

今日から君も
うがいマン！

かぜ予防には2つの
うがいをしよう！

うがいマン



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前