



赤 ち にく ちく 血や肉となる
みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える
き ねつ ちから もと 熱や力の元になる

めあて **抵抗力を高める食事について考えよう**

- 7日(火) 醸芳中学校1年生希望献立
- 10日(金) カルシウムの強化されたごはんです。
- 15日(水) 減塩について考えてもらう日になっています。(放送資料で説明)
- 17日(金) 醸芳小1年 睦合小1.2年 伊達崎小2年・半田醸芳小1.2年 セレクト給食となります。
- 20日(月) 早めのクリスマス献立となります。

| | すいようび | もくようび | きんようび |
|------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| こんだて | 1 ごはん ごぼうサラダ さけのしおやき | 2 わかめごはん ちりめんじゃこあえ とりにくのハーブ焼き | 3 ごはん はるさめサラダ コーンしゅうまい (幼小1 中2) |
| 赤 | 牛乳、さけ、わかめ、とうふ、みそ | 牛乳、とりにく、しみどうふ、みそ、しらす | 牛乳、しゅうまい、ぶたにく、とうふ、ハム |
| 緑 | きぬさや、ごぼう、にんじん、キャベツ | はくさい、だいこん、ねぎ、えのき、もやし にんじん、ほうれんそう | にんにく、にんじん、しいたけ、たまねぎ、 にら、しょうが、きゅうり、もやし |
| 黄 | こめ、じゃがいも、卵ぬきマヨネーズ | こめ、さといも、ごま | 米、小麦粉、ごま油、片栗粉、春雨、砂糖 |
| 小 | Kcal 603 P 27.6 F 18.1 Ca 301 塩分 1.8 | Kcal 600 P 26.7 F 17.8 Ca 340 塩分 2.4 | Kcal 635 P 23.9 F 18.4 Ca 532 塩分 2.1 |
| 中 | Kcal 717 P 31.8 F 20.1 Ca 315 塩分 2 | Kcal 710 P 31 F 19.9 Ca 358 塩分 2.9 | Kcal 793 P 29.3 F 21.8 Ca 644 塩分 2.7 |

| | げつようび | かようび | 幼稚園 | 半田醸芳小 | 醸芳小2年 |
|------|---|--|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| こんだて | 6 ごはん ブロッコリーサラダ ハンバーグデミグラス | 7 ごはん りっちゃんサラダ さばみそに | 8 ソフトめん かわりおひたし いろどりがきあげ | 9 むぎごはん こんにゃくと まめのサラダ | 10 ごはん きりほしだいこんの煮物 ハムステーキ |
| 赤 | 牛乳、ハンバーグ、とりにく、たまご | 牛乳、さば、豚肉、豆腐、味噌、ハム、昆布 | 牛乳、あぶらあげ、とりにく | 牛乳、ぶたにく、ヨーグルト、かいそう | 牛乳、ハム、みそ、鶏肉、さつまあげ、油あげ |
| 緑 | たまねぎ、しめじ、白菜、青梗菜、キャベツ 人参、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン | はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう キャベツ、きゅうり、コーン | だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、 ごぼう、キャベツ、もやし | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく にんにく、しょうが、キャベツ、えだまめ | こまつな、にんじん、ねぎ、はくさい きりほしだいこん、いんげん |
| 黄 | こむぎこ、黒さとう、さとう、片栗粉、あぶら | こめ、さといも、さとう | ソフトめん、さといも、あぶら、こめ | こめ、むぎ、じゃがいも、カレー粉 | こめ、さとう、さといも |
| 小 | Kcal 665 P 26.8 F 25.9 Ca 361 塩分 2.5 | Kcal 672 P 27.9 F 16.9 Ca 334 塩分 2.1 | Kcal 648 P 28.3 F 15.8 Ca 351 塩分 2.7 | Kcal 708 P 23.5 F 18.2 Ca 421 塩分 1.7 | Kcal 612 P 27.4 F 16.9 Ca 445 塩分 2.7 |
| 中 | Kcal 789 P 30.4 F 28.4 Ca 390 塩分 4 | Kcal 808 P 33.8 F 19.9 Ca 351 塩分 3 | Kcal 819 P 34.5 F 17.8 Ca 372 塩分 3.2 | Kcal 819 P 26.2 F 19.9 Ca 432 塩分 2 | Kcal 723 P 31.6 F 18.7 Ca 484 塩分 3.1 |
| 休食校 | | | 幼稚園 醸芳小 | | |
| こんだて | 13 ごはん キャベツのサラダ かぼちゃのオムレツ | 14 そぼろごはん おかあえ いわしフライ (幼小1 小2 中3) | 15 むぎごはん りんご キムチあえ | 16 ごはん くきわかめサラダ やきにく | 17 ごはん いりどり ぶりのてりやき |
| 赤 | 牛乳、オムレツ、とりにく | 牛乳、鶏肉、卵、いわし、豆腐、みそ | 牛乳、なっとう、とりにく、さつまあげ、昆布 | 牛乳、ぶたにく、たまご、とうふ、わかめ | 牛乳、ぶり、わかめ、とうふ、みそ、鶏肉 |
| 緑 | しめじ、えりんぎ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、コーン、もやし | えだまめ、にんじん、しょうが、なめこ だいこん、ねぎ、きゃべつ、もやし | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、 はくさい、だいこん、りんご | たまねぎ、ピーマン、にんじん、いんげん コーン、ねぎ、しいたけ、青梗菜、キャベツ | こんにゃく、しいたけ、いんげん、たけのこ |
| 黄 | こむぎこ、ジャガイモ、ルウ、ゼリー、あぶら | こめ、さとう、あぶら | こめ、むぎ、かたくり、さとう | こめ、さとう、ごまあぶら、かたくり | こめ、じゃがいも、さとう |
| 小 | Kcal 604 P 25.2 F 22 Ca 450 塩分 2.3 | Kcal 631 P 25.8 F 22.1 Ca 374 塩分 1.7 | Kcal 661 P 25.7 F 16.4 Ca 330 塩分 1.7 | Kcal 638 P 24.4 F 18.7 Ca 313 塩分 2.8 | Kcal 667 P 30.4 F 21.7 Ca 341 塩分 1.9 |
| 中 | Kcal 790 P 31.7 F 26.6 Ca 501 塩分 2.9 | Kcal 758 P 31.3 F 26.5 Ca 429 塩分 2.3 | Kcal 814 P 31.5 F 19.7 Ca 357 塩分 1.8 | Kcal 755 P 28.3 F 21.1 Ca 331 塩分 3.4 | Kcal 791 P 35.6 F 24.5 Ca 362 塩分 2.3 |
| 休食校 | | | 幼稚園 | | |
| こんだて | 20 ごはん コールスローサラダ クリスマスケーキ | 21 ごはん 冬至かぼちゃ あつやきたまご | 22 ちゅうかめん 中華麺 | 22 ごはん だいこんサラダ はるまき | |
| 赤 | 牛乳、とりにく、ベーコン、チーズ | 牛乳、たまご、とりにく、とうふ、みそ、ひじき | 牛乳、ぶたにく、えび、いか | 牛乳、ぶたにく、えび、いか | |
| 緑 | りんご、キャベツ、たまねぎ、えだまめ にんじん、にんにく、きゅうり、トマト | ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ かぼちゃ | たけのこ、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ だいこん、ちんげんさい、 | たけのこ、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ だいこん、ちんげんさい、 | |
| 黄 | 小麦粉、砂糖、油、マカロン、じゃがいも | こめ、さとう、あずき | こむぎこ、かたくり、ドレッシング | こむぎこ、かたくり、ドレッシング | |
| 小 | Kcal 800 P 25.3 F 35.9 Ca 346 塩分 2.5 | Kcal 600 P 28.7 F 13.2 Ca 351 塩分 2 | Kcal 672 P 28.5 F 21.5 Ca 304 塩分 2.7 | Kcal 838 P 34.8 F 22.3 Ca 320 塩分 3 | |
| 中 | Kcal 985 P 31.1 F 40.2 Ca 372 塩分 3 | Kcal 713 P 34 F 14.6 Ca 377 塩分 2.3 | Kcal 838 P 34.8 F 22.3 Ca 320 塩分 3 | Kcal 838 P 34.8 F 22.3 Ca 320 塩分 3 | |
| 休食校 | | | 幼稚園 睦合小 伊達崎小 | | |

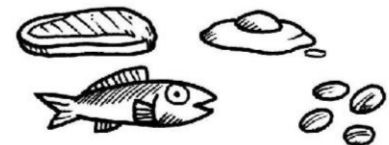
| 略 | 12月平均栄養価 | 小(基準値) | 中(基準値) |
|------|-------------|-------------|-------------|
| kcal | エネルギー(kcal) | 651(650) | 789(830) |
| P | たんぱく質(g) | 26.6(21~32) | 31.7(27~40) |
| - | 炭水化物(g) | 89.8 | 113 |
| F | 脂質(g) | 20(14~21) | 22.6(18~27) |
| Ca | カルシウム(mg) | 368 | 400 |
| 塩分 | 食塩相当量(g) | 2.2(2.0) | 2.7(2.5) |

寒さをふきとばす冬の食事は？



たんぱく質はたっぷり

肉・魚・卵・大豆は、たんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。



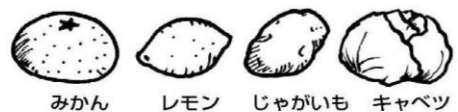
脂肪はいつもより少し多めに

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたくします。



毎日欠かさずビタミンC

かぜのウイルスがからだの中に入ってきてても、外へ追い出すはたらきがあります。ビタミンCは、からだにたくわえておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。



ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。

