

平成29年 12月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校 NO. 1

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たん ば く 質 g
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	
1	金	チキンライス	とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	608 21. 5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		うずらたまごスープ	ベーコン うずらたまご		たまねぎ にんじん にら	
		キャベツとコーンのサラダ		ごまあぶら さとう	キャベツ だいこん コーン	
		ベビーチーズ	チーズ			
4	月	おぎごはん		こめ むぎ		622 23. 3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		すきやき	ぎゅうにく やきとうふ	マロニー あぶら さとう	はくさい にんじん ふかねぎ つきこんにやく えのきだけ	
		ほうれんそうのからしあえ		さとう	ほうれんそう にんじん	
		みかん			みかん	
5	火	くろざとうパン		くろざとうパン		602 24. 2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ	
		あじカレーフライ	あじカレーフライ	あぶら		
		だいずサラダ	だいず	ごま ねりごま さとう ごまあぶら	えだまめ きゅうり	
6	水	おぎごはん		こめ むぎ		599 23. 5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チャーシュー豆腐	あつあげ ぶたにく あかみそ	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	
		さんしょくナムル		ごま さとう ごまあぶら	にんじん ピーマン もやし	
7	木	コッペパン		コッペパン		644 24. 4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポトフ	ウインナー	じゃがいも	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん	
		とりにくとカシューナッツのケチャップいため	とりにく	あぶら さとう カシューナッツ	たまねぎ きピーマン いんげん	
		りんご			りんご	
8	金	ごはん		こめ		598 23. 2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いものこじる	とりにく あぶらあげ	さといも さつまいも	にんじん しめじ ふかねぎ	
		ぶたにくとあつあげのごまみそいため	ぶたにく あつあげ あかみそ	ごま ごまあぶら あぶら さとう	キャベツ にんじん しょうが にんにく	
11	月	おぎごはん		こめ むぎ		658 21. 4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハヤシライス	ぎゅうにく	あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース	
		マカロニサラダ		マカロニ あぶら	キャベツ きゅうり コーン	
		ノンエッグマヨネーズ		ノンエッグマヨネーズ		
12	火	こがたコッペパン		コッペパン		633 23. 1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かきあげうどん	とりにく はんぺん あぶらあげ	うどん あぶら	やさいかきあげ ねぎ	
		うらかみそばろ	ぶたにく あげかまぼこ	あぶら さとう	つきこんにやく もやし ごぼう にんじん	
		みかん			みかん	

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□



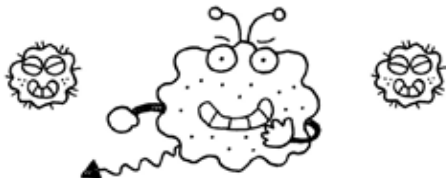
栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフル
エンザが流行あるの？

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
てきても、かぜをひく人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
力などともかかわっているからです。



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。

かぜをひいて
しまったら

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。



平成29年 12月 学校給食予定こんだてひょう

		長与町立長与小学校				NO. 2
ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal
			①赤 血や肉のもとになる	②黄 熱や力のもとになる	③緑 体の調子をととのえる	たんばく質 g
13	水	ごはん		こめ		642 26. 6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたじる	ぶたにく あつあげ むぎみそ	さといも ごまあぶら	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	
		いわしのおかかに	いわしのおかかに			
		ほうれんそうのごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
14	木	はいがパン		はいがパン		599 28. 4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ボルシチ	ぎゅうにく なまクリーム	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー ビート かぶ トマト にんにく パセリ	
		ささみのゴマドレッシングサラダ	チキンほぐしみ	ごま あぶら さとう	キャベツ コーン	
15	金	むぎごはん		こめ むぎ		636 24. 9
		てまきのり	のり			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おでん	とりにく あげかまぼこ うずらたまご あつあげ こんぶ	じゃがいも さとう	こんにゃく だいこん にんじん	
		たかなどぼろ	ぶたひきにく ひじき	ごま ごまあぶら さとう	たかなづけ しょうが にんにく	
18	月	むぎごはん		こめ むぎ		603 23. 5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちゅうかどんぶり	ぶたにく いか はんぺん	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい にんにく きくらげ きぬさや	
		ショーロンポー	ショーロンポー			
		キャベツのレモンあえ			キャベツ きゅうり レモンかじゅう	
19	火	コッペパン		コッペパン		612 24. 6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミートボールシチュー	ミートボール ぎゅうにゅう こなチーズ	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	
		フロッコリーのソテー	ベーコン	あぶら	ブロッコリー コーン	
		いちご			いちご	
20	火	ごはん		こめ		663 24. 6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		じゃがいもとかぼちゃのどぼろに	とりひきにく あげかまぼこ	じゃがいも あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが	
		さんまのゆずみそに	さんまのゆずみそに			
		だいこんのあまずつけ		さとう	だいこん	
21	水	こがたコッペパン		コッペパン		679 23. 7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミネストローネ	ベーコン	マカロニ さとう	たまねぎ にんじん セロリー トマト	
		スパイシーチキン	とりにく	でんぷん こめこ あぶら		
		コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんにん コーン	
		セレクトケーキ		クリスマスケーキ		



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



冬至のかぼちゃ

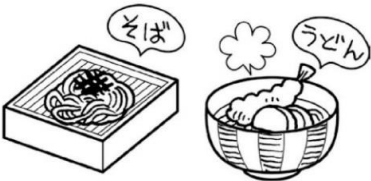
1年中で最も昼の時間が短い日である「冬至」には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。



みかん
手軽にビタミンC補給

1個あたり約30mgのビタミンCが含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられビタミンCが豊富なみかん。今が旬なのでおいしいみかんをたくさん食べましょう。

年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
 - ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
 - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
- また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。

