

令和元年12月

昭和薬科大学附属中学校

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります


食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
こんだて	中華ポテト、牛乳、豚キムチ丼、ごはん、ツナサラダ	果物(みかん)、ひじきの五目炒め、牛乳、魚の照り焼き、ごはん、ゆし豆腐	冬野菜カレー、牛乳、麦ごはん、フルーツヨーグルト	白菜と厚揚げのうま煮、牛乳、千草焼、ごはん、もずくスープ	クープイリチー、牛乳、鶏肉のねぎ塩焼き、きびご飯、卵のみそ汁
あか	シーキンツナアレルギー(トル)、牛乳、豚Bロース	かつおだし、かつお節、さば、チキアギ、牛乳、生アサ、豚Bロース、ひじき	ヨーグルト、牛乳、豚Bロース	かつお節、牛乳、鶏もも肉、厚揚げ(大豆)	かつお節、さざみ昆布、チクワ、液卵、牛乳、鶏もも肉、豚Bロース
き	精白米、かたくり粉、ごま油(ごま)、なたね油	精白米、なたね油	精白米、じゃがいも、なたね油、押し麦、小麦粉(薄力)	精白米、かたくり粉、なたね油、白ごま	精白米、ごま油(ごま)、なたね油、白ごま
みどり	あお豆、キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、白菜キムチ、もやし、長ねぎ	あお豆、にんじん、もやし	たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、大根	にんじん、ねぎ	えのきたけ、にんじん、長ねぎ
こんだて	鶏肉とごぼうの中華炒め、牛乳、春巻、ごはん、豆腐とわかめの味噌汁	レモンゼリー、牛乳、ハヤシライス、ごはん、温サラダ	ひき肉としらたきの炒め、牛乳、揚げぎょうざの甘酢あんかけ、ごはん、大根の味噌汁	中華炒め、牛乳、ひじきシュウマイ、ごはん、春雨スープ	アセロラゼリー、牛乳、ベジタブルソテー、雑穀ごはん、鮭のマヨ焼き
あか	かつお節、カットわかめ、牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐(大豆)	チャックロール、牛乳	かつお節、ぎょうざ、牛乳、豚ひき肉	イカ、牛乳、鶏もも肉、豚Bロース	さけ、ベーコン(豚肉)、牛乳
き	精白米、なたね油	精白米、なたね油、スイートコーン、小麦粉(薄力)、無塩バター	精白米、かたくり粉、ごま油(ごま)、なたね油	精白米、かたくり粉、ごま油(ごま)、なたね油、春雨	なたね油、スイートコーン、精白米
みどり	たまねぎ、にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、大根	こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし
こんだて	パインゼリー、牛乳、マーボー豆腐、きびご飯、温ナムル	人参シリシリ、牛乳、アジフライ、麦ごはん、中身汁	キャベツソテー、牛乳、鶏肉のバジルマヨ焼き、ごはん、ポテトのカレースープ	ごぼうと塩昆布のきんぴら、牛乳、さばの磯辺焼き、麦ごはん、豚汁	ほうれん草ソテー、クリスマスケーキ、オムレットマトミート、コッパン、クリームシチュー
あか	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	かつお節、液卵、牛乳、中身、豚もも肉	チャックロール、ベーコン(豚肉)、牛乳、鶏もも肉	かつお節、さば、牛乳、豚もも肉	ベーコン(豚肉)、鶏もも肉、生クリーム(乳)
き	精白米、かたくり粉、ごま油(ごま)、なたね油	精白米、なたね油、押し麦	精白米、じゃがいも、なたね油、スイートコーン	精白米、ごま油(ごま)、じゃがいも、なたね油、押し麦、白ごま	じゃがいも、なたね油、スイートコーン、小麦粉(薄力)、無塩バター
みどり	こまつな、たけのこ、たまねぎ、にんじん、もやし、赤ピーマン、長ねぎ	こんにやく、しょうが、にら、にんじん、ねぎ	キャベツ、にんじん、はくさい、ピーマン	にんじん、絹さや、長ねぎ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草


12月給食だより

風邪に負けない体をつくろう!


いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。




手洗い・うがい
食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに



栄養バランスのよい食事
野菜もしっかり食べよう



十分な休養
早寝・早起きを心がけよう



適度な運動
外で元気に体を動かそう

冬休みを元気に過ごすための10か条

- こまめな手洗い**
風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。
- 早寝・早起き・朝ごはん**
長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 1日3回の食事を欠かさない**
朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。
- いろいろな食材をバランスよく食べる**
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 食事はよくかんで、ゆっくり食べる**
よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 冬が旬の野菜を取り入れる**
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- ふるさとに伝わる食文化を知る**
年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- おやつをだらだらと食べない**
おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 元気に体を動かす**
寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 家族や仲間と共に食卓を囲む**
会話を楽しみながら共に食事をすることで、食事を増やしましょう。