



日曜	こんだてめい		ちやにくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal) ほかの (g)
			1群 たんぱく質 2群 ミネラル	3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	5群 糖質 6群 脂質	
1金	ごはん	しろみぎかなのバーベキューソース あつあげのやさいたつぷりに	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ホキ みそ	りんご ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ さとう あぶら かたくりこ こめこ	642 29.5
4月	ハヤシライス	ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし グリーンピース	こめ あぶら ドレッシング	700 27.5
5火	ツイストパン	ポークビーンズ てづくりワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす なたと	たまねぎ にんじん しょうが セロリ パセリ もやし キャベツ ほうれんそう	パン ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	615 27.3
6水	精明小学校6年生作成献立 ごはん とりにくのレモンに おひたし じゃがいものみそしる 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	レモン たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	666 24.1
7木	こくとう しょくパン	ねっこやさいの クリームシチュー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ れんこん だいこん こまつな キャベツ とうもろこし もやし	パン あぶら こむぎこ バター さつまいも ドレッシング	643 23.5
8金	ひじきごはん	ちくわのこうみあげ (1本) げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ あおりのり	にんじん ほししいたけ こんにゃく こほう だいこん しめじ ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう こむぎこ こま げんまいだんご	614 23.5
11月	双柳小学校6年生作成献立 ごはん ☆ヤンニョムチキン こまつなのおひたし ちゅうかふうたまごスープ 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく たまご たいす	にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ とうもろこし ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら こめこ さとう	644 26.1
12火	しょうゆ ラーメン	てづくりにくまん みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ しょうが みかん	ちゅうかめん こめぎこ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	718 27.5
13水	精明小学校6年生作成献立 ☆やきにくどん (キャンディチーズ) 牛乳 だいこんのみそしる りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ チーズ	しょうが たまねぎ しらたき だいこん だいこんば しめじ こまつな ねぎ りんご	こめ あぶら さとう	659 29.9
14木	フラワー ロール	☆パンネのトマトクリーム だいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム こなチーズ たいす	にんにく たまねぎ パセリ トマト キャベツ にんじん もやし こまつな	パン パンネ あぶら ごま	607 25.5
15金	ごはん	さわらのゆすみそだれ すきやきふうじ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく やきどうふ みそ	しょうが ゆず たまねぎ にんじん しらたき はくさい えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ こめこ さとう あぶら くるまふ	689 31.4
18月	双柳小学校6年生作成献立 ☆さつまいも入りカレーライス 牛乳 シャキシャキサラダ てづくりオレンジゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり キャベツ もやし オレンジジュース	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さつまいも さとう	712 22.4
19火	双柳小学校6年生作成献立 ☆みそキムチうどん りんごおひパン キウイフルーツ 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが はくさい ねぎ はくさいキムチ りんご キウイフルーツ	じごなうどん バター ごまあぶら 蒸しパンミックス	639 22.5
20水	☆ガーリック ピラフ	フライドチキン ABCパスタスープ ♡おたのしみデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ セロリ	こめ あぶら バター かたくりこ マカロニ デザート	753 24.5

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《14回》 ☆印は、新献立です。

今月の旬の食材 ◇白菜・大根・ごぼう・ブロッコリー・ねぎ・にんじん・ほうれん草・小松菜・レモン・りんご・みかん・ゆず◇

今月の産物産 ◇大根・大豆・白菜・ねぎ・小松菜・ほうれんそう・さつまいも・ブロッコリー・ゆず・キウイフルーツ◇

こんげつ きゅうしよく せいめいしょうがっこう がっきゅう
 今月の給食には、精明小学校あけぼの学級と
 なみやなぎしょうがっこう がっきゅう
 双柳小学校あすなる学級の子どもたちが、
 それぞれ育ててくれた大根を使用します。
 ちい たね そだ しゅうかく しんせん だいこん
 小さな種から育てて、収穫してくれた新鮮な大根を
 おいしく調理していきたいとおもいます。

とう じ じゆ
 冬至にゆず湯と
 かぼちゃ

とう じは ねん のうち、もつとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる (ゆず湯) に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



もしひいてしまった時には・・・こんな食事がおすすめです。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

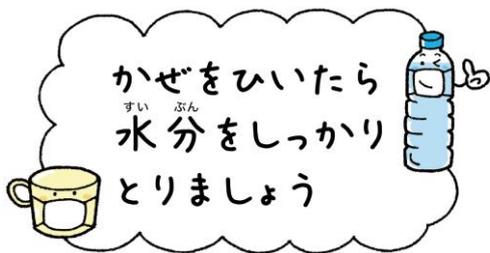


のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

献立紹介

「手作りワンタンスープ」

材料 (5人分)

ワンタンの皮	10枚	} A
豚ひき肉	60g	
しょうが	少々	
塩・こしょう	少々	
ごま油	少々	
にんじん	50g	
たまねぎ	80g	
もやし	50g	
キャベツ	100g	
ほうれん草	30g	
なると	30g	
塩	2g (小さじ1/2弱)	
こしょう	少々	
しょうゆ	30g (小さじ5)	
ごま油	2g (小さじ1/2)	
鶏ガラスープ	約800~1000cc (カップ4~5杯)	



子どもたちに人気のスープです。しょうがも入り、体があたたまります。

《作り方》

- しょうがはすりおろし、にんじん・キャベツは短冊切り、たまねぎはスライス、ほうれん草は約2cm、なるとは輪切りに切っておく。ほうれん草は下ゆでしておくとうい。
- Aのワンタンの具の材料をよくまぜあわせ、皮でつつむ。
- ガラスープを煮立てて、固い野菜から入れていく。
- 野菜に火が通ったら、ワンタン、なるとを入れ、調味する。
- 仕上げにほうれん草、ごま油を入れて、できあがり。

※ワンタンを入れた後は皮がやぶれないようにやさしくかきまぜます。