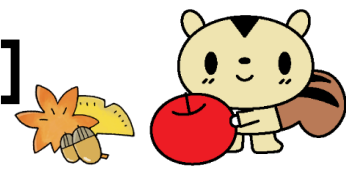




12月

[こんだてひょう]



太田区立糀谷中学校二部
校長 小島 宏一郎
栄養士 秋山 美智子

日	こんだて	ざいりょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
		血や肉になる	体のもとを作る	体の調子を整える	
1水	ハヤシライス チーズ入りサラダ くだもの	牛乳, 鶏肉, チーズ	米, むぎ, さとう, バター, 油, こむぎ粉,	玉葱, にんじん, マッシュルーム, にんにく, しょうが, グリンピース, きゅうり, キャベツ, 赤パプリカ, とうもろこし, みかん	687 kcal 24.7 g 21.5 g
2木	菊花ごはん 魚のピリ辛揚げ さつま汁 ジョア	ヨーグルトドリンク, こんぶ, 油揚げ, さわら 鶏肉, 豆腐, みそ, かつお削り	米, むぎ, 油, さとう, かたくり粉, こむぎ粉 こんにやく じゃがいも	きくの花, 干し椎茸 にんじん きやいんげん, にんにく, しょうが, りんご, ごぼう, だいこん, こまつな	699 kcal 31.5 g 20.1 g
3金	プルコギ丼 フルーツヨーグルト 青梗菜のスープ	牛乳, 鶏肉 ヨーグルト	米, むぎ, 油, じゃがいも さとう, 白ごま, かたくり粉, ごま油	にんにく, にんじん, 玉葱, もやし, にら, キャベツ, とうもろこし, しょうが, もも缶 チンゲンサイ, パイン缶, みかん缶	694 kcal 27.0 g 22.4 g
6月	あぶたま丼 土佐和え 五目汁	牛乳, 鶏肉, たまご, 油揚げ, 糸けずり, 豆腐, わかめ, かつお削り, こんぶ, みそ	米, むぎ, さとう, かたくり粉 しらたき	玉葱, グリンピース, ほうれんそう, もやし, にんじん, はくさい, かぼちゃ, えのきたけ	642 kcal 29.1 g 18.5 g
7火	みそラーメン 青のりピーズポテト くだもの	牛乳, 鶏肉, みそ, 大豆, あおのり	中華めん, ごま油, 白練りごま, 白ごま, かたくり粉, じゃがいも, 油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, にら, とうもろこし 柿	649 kcal 25.7 g 23.7 g
8水	鶏つくねの韓国風丼 ワンタンスープ くだもの	牛乳, 鶏肉, みそ	米, むぎ, ごま油, マヨネーズ, さとう, かたくり粉, 白ごま ワンタンの皮	にら, はくさいキムチ漬, もやし, こまつな にんじん, にんにく, しょうが, ねぎ, みかん	693 kcal 29.2 g 22.9 g
9木	黒砂糖パン 翡翠コロケ ABCパスタスープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, 脱脂粉乳, たまご, ★ベーコン, レンズまめ	黒砂糖パン, 油, さとう, じゃがいも, マッシュポテト, こむぎ粉, パン粉 マカロニ	にんじん, 玉葱, ほうれんそう, キャベツ, しょうが	705 kcal 29.0 g 24.7 g
10金	チリピーズライス ごまじゃこサラダ りんごゼリー	牛乳, 大豆, ひよこまめ, いんげんまめ, 鶏肉, ちりめんじゃこ	米, バター, 油, こむぎ粉, さとう, 白ごま	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, セロリ, キャベツ, もやし, きゅうり, とうもろこし, りんごジュース	665 kcal 23.9 g 18.6 g
13月	エッグカレー 水菜のサラダ くだもの	牛乳, 鶏肉, レンズまめ, たまご, チーズ	米, むぎ, 油, じゃがいも, バター, こむぎ粉, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, 玉葱, もやし, きゅうり, みずな, パイナップル	710 kcal 28.0 g 20.9 g
14火	ごはん 魚のごまみそあえ 野菜の煮浸し 田舎汁	牛乳, まだら 凍り豆腐, みそ, 油揚げ, かつお削り, こんぶ,	米, むぎ, かたくり粉, 油, 白ごま, さとう, ごま油, じゃがいも, 板こんにやく	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, しめじ, ねぎ	670 kcal 29.9 g 22.0 g
15水	ガッパオ風挽肉ごはん ジョア ツナサラダ タピオカココナッツミルク	ヨーグルトドリンク, 鶏肉, 大豆, まぐろ缶	米, むぎ, ごま油, さとう, かたくり粉, 油, タピオカパール	にんにく, しょうが, とうがらし, パイン缶 にんじん, 玉葱, 青ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, レモン汁, キャベツ, きゅうり, もやし, ココナッツミルク,, みかん缶	697 kcal 24.8 g 19.8 g
16木	ごはん カミカミ佃煮 鶏肉唐揚げ 白菜柚子和え かきたま汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 花かつお, 塩昆布, 鶏肉, たまご, 油揚げ, 豆腐	米, むぎ, 白ごま, さとう, かたくり粉, 油	しょうが, にんにく, はくさい, こまつな, にんじん, ゆず, ねぎ, ほうれんそう	701 kcal 34.0 g 22.6 g
17金	ほうとう 五目胡麻和え 小松菜入り蒸しパン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ, かつお削り, たまご, ヨーグルト	ほうとう, こんにやく, 油, さとう, こむぎ粉, ミルクチョコレート, 白ごま	にんじん, だいこん, 干し椎茸, かぼちゃ はくさい, ねぎ, ほうれんそう もやし, こまつな キャベツ	660 kcal 24.4 g 24.7 g
20月	きのごおこわ シシャモと竹輪の変わり揚げ みそ汁	牛乳, こんぶ, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 焼き竹輪, たまご, 生揚げ, みそ	米, もち米, こむぎ粉, 油, さつまいも, 焼きふ	にんじん, ほんしめじ, まいたけ, 干し椎茸, パセリ, はくさい, こまつな	679 kcal 29.4 g 21.8 g
21火	メキシカンピラフ スパニッシュオムレツ ナッツ入りサラダ	牛乳, 鶏肉, ★ウィンナー, チーズ, たまご	米, むぎ, バター, 油, じゃがいも, アーモンド, ごま油, さとう	マッシュルーム缶, 玉葱, にんじん, とうもろこし, パセリ, もやし, きゅうり, キャベツ, みずな	680 kcal 29.2 g 26.3 g
22水	～冬至～ 麻婆丼 ナムル かぼちゃいとこ煮	牛乳, 鶏肉, 大豆水煮缶, 豆腐, あずき	米, むぎ, 油, かたくり粉, ごま油, さとう, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, 干し椎茸, こねぎ, もやし, にんじん, きゅうり, とうがらし かぼちゃ	701 kcal 29.1 g 19.9 g
23木	～クリスマスメニュー～ パン タンドリーチキン フライドポテト グラッセ 青菜ソテー コーンポタージュ クリスマスケーキ ジョア	ヨーグルトドリンク, 鶏肉, ヨーグルト, 牛乳, 生クリーム	ミルクパン, バター, 油, さとう, じゃがいも, かたくり粉, こむぎ粉	にんにく, しょうが, こまつな, ほうれんそう, エリンギ, しめじ, にんじん, 玉葱, クリームコーン缶, とうもろこし	739 kcal 31.9 g 25.5 g

毎月19日は食育の日です

12月の目標

◎栄養バランスの良い食事を!

～22日は冬至です～

冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、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。

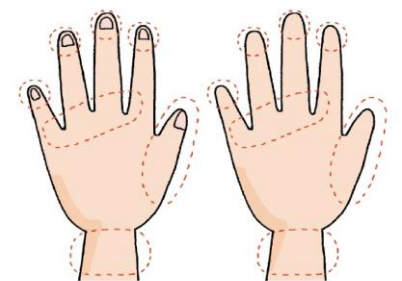


寒さに負けない生活習慣

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、十分な休養と睡眠をとります。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。



洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。
(下線)のあるメニューには、豚肉、豚加工品を使用しています。