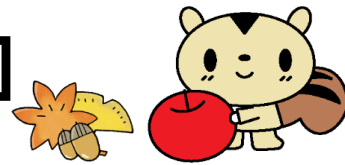




12月

[こんだてひょう]



梶谷中学校 二部

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|-----|--|---|--|---|------------------------------|
| 1木 | スパゲッティマトソース ツナサラダ りんごカフェケーキ | 牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 たまご | スパゲッティ オリーブ油 さとう 油 バター 薄力粉 | にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶詰 パセリ レモン キャベツ きゅうり もやし りんご | 730 kcal 24.4 g 24.6 g |
| 2金 | ごはん かぼちゃコロッケ もやしのピリから炒め 味噌汁 | 牛乳 鶏ひき肉 たまご ★ベーコン 油揚げ かつお削り みそ | 米 油 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 さつまいも | かぼちゃ にんじん 玉葱 もやし にはくさい しめじ こねぎ | 744 kcal 23.2 g 22.8 g |
| 5月 | メキシカンピラフ スパニッシュオムレツ オニオンドレッシングサラダ | 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 さとう | マッシュルーム(水煮) 玉葱 にんじん とうもろこし(冷) パセリ キャベツ きゅうり もやし | 681 kcal 28.5 g 25.3 g |
| 6火 | わかめごはん さけの黄金焼 根菜の炒め煮 味噌汁 | 牛乳 わかめごはんの素 さけ みそ たまご 鶏肉 油揚げ かつお削り みそ | 米 むぎ 油 マヨネーズ こんにゃく さとう さつまいも | 玉葱 しめじ にんじん れんこん ごぼう はくさい こねぎ | 678 kcal 34.9 g 23.4 g |
| 7水 | みそラーメン 青のりビーンズポテト パンナコッタ | 乳飲料 ヨーグルトドリンク 鶏肉 みそ 大豆(乾) あおのり 寒天 牛乳 生クリーム | 中華めん ごま油 練りごま かたくり粉 じゃがいも 油 さとう | にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ にはくさい とうもろこし(冷) | 708 kcal 24.7 g 22.6 g |
| 8木 | ハヤシライス チーズ入りサラダ みかん | 牛乳 鶏肉 チーズ | 米 むぎ 油 薄力粉 バター さとう | 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) にんにく しょうが きゅうり キャベツ パプリカ とうもろこし(冷) みかん | 688 kcal 25.1 g 21.4 g |
| 9金 | あぶたま丼 土佐和え 五目汁 | 牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 糸揚げ豆腐 カットわかめ 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 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 | 672 kcal 30.8 g 18.8 g |
| 12月 | コーンピラフ 冬野菜のクリームシチュー じゃことナッツのサラダ | 乳飲料 ヨーグルトドリンク 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム ちりめんじゃこ | 米 バター 油 じゃがいも 薄力粉 アーモンド(乾) ごま油 さとう | 玉葱 とうもろこし(冷) にんじん しょうが はくさい かぶ ブロッコリー もやし きゅうり キャベツ | 682 kcal 24.7 g 17.4 g |
| 13火 | チリコンカンライス 水菜のサラダ 柿 | 牛乳 いんげんまめ(乾) ひよこまめ(乾) 大豆(乾) 鶏肉 チーズ | 米 むぎ 油 さとう バター 薄力粉 ごま油 | 玉葱 にんにく しょうが にんじん トマト缶詰 グリンピース(冷) もやし きゅうり みずかけな かき | 704 kcal 25.9 g 21.2 g |
| 14水 | 鶏ニラ丼 パンサンスー 中華スープ | 牛乳 鶏肉 ★ハム 豆腐 | 米 むぎ かたくり粉 油 さとう ごま油 はるさめ | しょうが にはくさい きゅうり もやし にんじん ねぎ チンゲンツァイ | 744 kcal 30.6 g 31.8 g |
| 15木 | フィッシュサンド 肉ボール入りマトスープ りんご | 牛乳 メルルーサ たまご 鶏肉 | ミルクパン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも さとう マカロニ | キャベツ にんじん にんにく 玉葱 しょうが りんご | 695 kcal 33.5 g 22.3 g |
| 16金 | 韓国風もやしごはん チゲスープ タピオカココナッツミルク | 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ | 米 むぎ ごま油 さとう タピオカ | だいずもやし にんにく 玉葱 にんじん はくさいキムチ はくさい えのきたけ にはくさい ココナッツミルク | 700 kcal 30.3 g 21.4 g |
| 19月 | 麻婆丼 ワカメサラダ ワンタンスープ | 牛乳 鶏肉 大豆(水煮) 豆腐 カットわかめ 鶏肉 | 米 むぎ 油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま ワンタンの皮 | にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 こねぎ きゅうり とうもろこし(冷) にんじん もやし はくさい | 699 kcal 32.8 g 20.7 g |
| 20火 | ゆかりごはん つくね焼き からし和え すまし汁 | 牛乳 鶏肉 大豆(乾) たまご みそ 焼き竹輪 豆腐 はんぺん かつお削り こんぶ | 米 ごま ごま油 パン粉 さとう | ねぎ ごぼう しょうが キャベツ もやし にんじん ごまつな えのきたけ ほうれんそう | 679 kcal 32.3 g 21.0 g |
| 21水 | ほうとう 小松菜の蒸しパン 大根サラダ | 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ かつお削り たまご ヨーグルト まぐろ缶詰 | ほうとう こんにゃく 油 さとう 薄力粉 チョコレート 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 ごまつな みずかけな | 688 kcal 24.7 g 27.1 g |
| 22木 | ミルクパン タンドリーチキン 青菜ときのこのソテー コーンポタージュ プチケーキ | 乳飲料 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 薄力粉 | にんにく しょうが ごまつな キャベツ にんじん エリンギ しめじ 玉葱 とうもろこし缶 とうもろこし(冷) | 670 kcal 32.7 g 21.4 g |



※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。
★印のある食品・メニューには、豚肉、豚加工品を使用しています。

～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風呂(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。

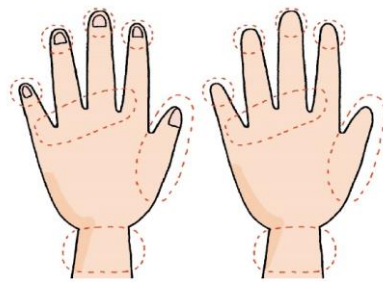


寒さに負けない生活習慣

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と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いやうがいをして、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残る部分は、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。

