



12月 給食献立予定表

海南省立大東小学校

日	こんだて 	エネルギー のもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
2 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐のオランダ煮 ゆかりあえ	こめ こめあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし グリーンピース ゆかり(あかじそ)	オランダ煮は長崎の出島を通してオランダとの貿易で伝わったことから、「西洋風の」という意味をおこめて「オランダ煮」と名づけられました。	650
3 (火)	パン みかんジャム 牛乳 八宝菜 ひじきのサラダ	パン ごまあぶら かたくりこ ドレッシング みかんジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ ひじき ツナ	ほししいたけ はくさい にんじん もやし しょうが キャベツ こまつな	ひじきには、毎日元気に過ごすために欠かせない鉄分、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。	637
4 (水)	ごはん 牛乳 熊野牛コロッケ 昆布あえ すまし汁	こめ こめあぶら コロッケ	ぎゅうにゅう しおこんぶ とうふ いとかまぼこ わかめ	もやし キャベツ にんじん だいこん えのき ねぎ	熊野牛は和歌山県特産のブランド牛です。和歌山県南部の熊野地方で昔から飼われていた和牛です。今日は熊野牛を使ったコロッケです。	675
5 (木)	ミートサンド 牛乳 パンキンスープ	パン こめあぶら パンこ シチュールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず	たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ	今日は手作りのミートソースを自分でパンにはさんで食べるミートサンドです。味付けにはトマトから作ったトマトピューレも使っています。	657
6 (金)	ごはん 牛乳 白菜と厚揚げのマーボー煮 ナムル	こめ かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	はくさい たまねぎ にんじん にんにく しょうが ながねぎ ほうれんそう しめじ	厚揚げは大豆から豆腐を作りそれを油で揚げたものです。トースターで焼いてポン酢で食べてもおいしいですよ。	624
9 (月)	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さつまい	こめ さつまいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん とりにく とうふ みそ	ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん だいこん ねぎ	ごぼうは植物の根を食べる根菜の仲間です。中国から薬として日本に伝えられました。食物繊維たっぷりです。	637
10 (火)	パン 牛乳 中華焼きそば フルーツ寒天	パン ちゅうかそば こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ちんげんさい にんにく みかん バイン もも かんてん	日本で焼きそばが生まれたのは戦後直後です。当時はキャベツで量を増やしソースで濃く味付けしたそうです。	705
11 (水)	ポークカレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ	パン こめあぶら じゃがいも カレーうどん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	ブロッコリーには美容や風邪ひきの予防に効果があるとされるビタミンCがたくさん含まれています。	669
12 (木)	パン 牛乳 冬野菜と肉団子のスープ煮 ツナとお豆のチーズサラダ	パン はるさめ こめあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ だいたず ツナ チーズ	たまねぎ はくさい ほししいたけ にんじん キャベツ	冬野菜は栄養価が高く、甘味がつよい、皮が分厚いといった特徴があります。白菜は寒さが厳しくなると、芯の部分が甘くおいしくなります。	623
13 (金)	ごはん 牛乳 サバの香味あげ 添え野菜 布引産大根のおみそ汁	こめ かたくりこ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん	サバの脂は血液をサラサラにしたり、頭の働きを良くしてくれる成分があります。今日の大根は布引産の大根です。	704
16 (月)	わかめごはん 牛乳 炒めなます のっぺい汁	こめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ	だいこん にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ	なますは野菜を細く切って酢であえた料理です。炒めて火を通すことで、酸味がやわらぎ食べやすくなります。	573
17 (火)	パン 牛乳 スパゲッティナポリタン 切り干し大根のサラダ	パン スパゲッティ こめあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しめじ トマト きりぼしだいこん コーン もやし	ナポリタンはイタリアの都市の名前がついていますが日本生まれのパスタ料理です。イタリアでナポリタンを注文してもありません。	692
18 (水)	ごはん 牛乳  海南産白菜の鶏ちゃんこ汁 おかかあえ	こめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ しょうが もやし	ちゃんこは、力士たちが食べる料理のことを指します。「ちゃん」は父親「こ」は子供のことを意味しているそうです。	541


日	こんだて 	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
19 (木)	パン 牛乳 サーモンフライ 野菜ソテー 豆腐のとろとろスープ	パン こめあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう サーモンフライ とうふ	キャベツ もやし にんじん ほししいたけ だいこん ほうれんそう	鮭は川で産まれて海で育ちます。3~4年かけてたっぷりエサを食べて4キロほどの大きさになると生まれた川に戻って産卵します。	592
20 (金)	ごはん 牛乳 ツナだいこん かぼちゃ入りすいとん 	こめ すいとん	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	だいこん にんじん しょうが かぼちゃ ごぼう しめじ ねぎ	すいとんは小麦粉で作った団子を入れた汁物です。お米が貴重だった時代に、すいとんでお腹をみたしていたそうです。	618
23 (月)	チキンライス 牛乳 コンソメスープ クリスマスデザート	こめ こめあぶら デザート	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン グリーンピース コーン キャベツ パセリ	チキンライスは日本で生まれた料理です。昭和50年代はご飯給食がはじまったばかりでカレーの次に人気のメニューでした。	686
24 (火)	パン 牛乳 カレースパ汁 海草サラダ	パン スパゲッティ こめあぶら カレールウ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし	今日で2学期が終わり、2024年の給食も最後です。冬休みも健康に気をつけてすごしましょう。	674

※材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。

12月給食だより

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。




かぜをひかないようにね!

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝




のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。