１２月こんだてひょう

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ミルク	マーボーどん	ぶたにく、もめんどうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん	653 kcal
		はくさいの ちゅうかサラダ		はるさめ、さとう、ごまあぶら、しろごま	はくさい、きゅうり、にんじん	28.0 g
		たまごとわかめのスープ	たまご、わかめ	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、こまつな	20.3 g
						3.1 g
3 火	ミルク	ごこくごはん		こめ、もちごめ、あかまい、くろまい、もちあわ	さやえんどう	636 kcal
		さわらのなんぶやき	さわら、みそ	さとう、しろごま	しょうが	31.9 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	18.4 g
		ひっつみ	とりにく、あぶらあげ	しらたまこ、こむぎこ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	2.7 g
4 水	ミルク	ごもくタンメン	ぶたにく、えび、なると、うずらたまご	むしちゅうかめん、あぶら	にんにく、しょうが、はくさい、たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ、さやいんげん	597 kcal
		はるまき	ぶたにく	はるまきのかわ、はるさめ、でんぷん、あぶら、さとう、あげあぶら	にら、にんじん、もやし	23.3 g
		キャベツのちゅうかづけ		さとう、ごまあぶら、しろごま	キャベツ、とうがらし	21.9 g
						3.1 g
5 木	ミルク	ゆかりごはん	しらす	こめ	ゆかり	497 kcal
		いかのこうみやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	27.2 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	10.2 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こねぎ	2.3 g
6 金	ミルク	ごはん		こめ		628 kcal
		すきやきに	ぶたにく、やきどうふ	しらたき、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ	28.0 g
		さといものみそしる	あぶらあげ、みそ	さといも	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	17.4 g
		りんご			りんご	2.2 g
9 月	ミルク	ばらてんどん	えび	こめ、こむぎこ、でんぷん、あげあぶら、さとう	まいたけ、さやえんどう	550 kcal
		やさいのそくせきづけ	ちりめんじゃこ		かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	22.6 g
		こんさいじる	ぶたにく、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	14.6 g
						2.9 g
10 火	ミルク	きんぴらごはん	ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	658 kcal
		さばのみりんぼし	さば			29.1 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	24.2 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、もめんどうふ、やきちくわ、みそ	しろごま	しめじ、えのきたけ、こまつな	3.4 g
11 水	コーヒー牛乳	フレンチトースト	ぎゅうにゅう、たまご	ソフトフランスパン、さとう、バター		611 kcal
		グリーンサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、はくさい、もやし、コーン	24.7 g
		ボルシチ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、ビート、トマトかん、ケチャップ、パセリ	20.8 g
						2.8 g
12 木	ミルク	ドリア	とりにく、えび、ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	ケチャップ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、さやいんげん	643 kcal
		フレークサラダ		さとう、あぶら、コーンフレーク	キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン	25.5 g
		ウインナーとやさいのスープ	ウィンナー	あぶら、でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、セロリー、かぶ、こまつな	24.2 g
						2.8 g
13 金	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		600 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	22.9 g
		チンゲンサイスープ	とりにく	はるさめ、でんぷん	チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、にんじん	16.1 g
						2.2 g
16 月	ミルク	とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、にんじん、さやいんげん	551 kcal
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	さとう、あぶら	だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ	20.1 g
		ＡＢＣスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	16.0 g
						2.7 g
17 火	ミルク	ごはん		こめ		706 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	28.9 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	26.9 g
		のっぺいじる	とりにく、やきちくわ、なまあげ	さといも、こんにゃく、でんぷん	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.9 g

18 水	ミルク	とりにくの ホワイトスパゲッティ	とりにく、ぎゅうにゅう、こなチーズ、なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー	569 kcal
		にんじんサラダ	ツナ	しろごま、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモンじる	24.9 g
		はれひめ			はれひめ（みかん）	19.7 g
						1.4 g
19 木	ミルク	ごはん		こめ		611 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう、あぶら		28.5 g
		はくさいのおひたし	おかかけずり		はくさい、ほうれんそう	19.3 g
		いなかじる	とりにく、もめんどうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.3 g
20 金	ミルク	かぼちゃほうとう	ぶたにく、なると、あぶらあげ、みそ	ほうとう、あぶら、でんぷん	にんじん、だいこん、かぼちゃ、しいたけ、ねぎ、こまつな	595 kcal
		はたはたのてんぷら	はたはた、たまご	こむぎこ、でんぷん、あげあぶら		29.1 g
		ごまあえ		しろごま、さとう	キャベツ、もやし、にんじん	23.4 g
						3.0 g
23 月	ミルク	キャベツとひきにくのカレーライス	ぶたにく	こめ、あぶら、こむぎこ、バター	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ほんしめじ、セロリー、ケチャップ	683 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、あかピーマン、ホールコーン	23.3 g
		みかん			みかん	21.7 g
						1.9 g
24 火	ミルク	おたのしみ きゅうしょく		はいがパン		705 kcal
			とりにく		しょうが	25.1 g
				さとう、あぶら	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン	25.3 g
			ベーコン	有塩バター（よつば）	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、ホールコーン、パセリ	2.9 g
			こなかんてん、ぎゅうにゅう、ホイップクリーム	さとう		
冬休み						
1月9日 木	ミルク	ごはん		こめ		611 kcal
		まつかぜやき	とりにく、たまご、みそ	さとう、あぶら		28.5 g
		さんしょくなます			はくさい、ほうれんそう	19.3 g
		こうはくはんぺんのすましじる	はんぺん	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.3 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の地場野菜

○小林農園

・長ねぎ

○もとはし農場

・かぼちゃ　・にんじん

○田倉農園

・白菜　・小松菜　・大根
・ほうれん草　・かぶ

◇給食費について◇

１２月の引き落としは、１２/１０（火）になります。
手数料の１０円と合わせて、前日までに入金をお願いします。

１・２年生　：　４，３７０円
３・４年生　：　４，３７０円
５・６年生　：　４，６１５円

＊3～6年生は、社会科見学のため、1日分減額した額になります。

寒さに負けない生活でかぜ予防！

寒さが日に日に増し、かぜをひいたり、体調を崩したりしやすい時です。元気に過ごすためには、①**栄養バランスの良い食事をきちんととること、②睡眠を十分にとること、③体を動かすこと**が大切です。外から帰ってきた時や食事の前の「手洗い・うがい」も忘れずに行い、冬を元気に過ごしましょう！

◆かぜの症状にあった食事例◆

かぜをひいた時には、症状に合った適切な服薬をするとともに、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。

熱がある時

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など

のどがいたい せきがひどい時

口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

下痢の時

体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など