

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギー たんぱく質	一口メモ
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる		
1	月	18:10 10分短縮	ライス 牛乳 ポルシチ 野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 サワークリーム 粉チーズ ヨーグルト	ケチャップ 玉ねぎ にんじん かぶ マッシュルーム プロコッキー キャベツ コーン	米 じゃが芋 サラダ油 上白糖 ビーフルウ	812 kcal 28.6 g	『ポルシチ』ロシアの料理。具だくさんのスープ。トマトやピーツ（赤かぶ）で赤い色をつけ、サワークリームをのせて食べるのが特徴です。
2	火	18:10 10分短縮	白飯 牛乳 魚のオーロラソース和え そえ野菜 かきたま汁	牛乳 ホキ 白みそ 豆腐 たまご	パセリ ケチャップ にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし にら	米 でん粉 三温糖 天ぶら油 サラダ油 じゃが芋	823 kcal 33.2 g	今日の魚は「ホキ」南半球ニュージーランド付近の深い海でとれます。大きいものになると120cmもあります。
3	水	18:10 10分短縮	カレー南蛮うどん ごま和え たこ焼き 果物(みかん)	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ ごぼう 根深ねぎ にんじん ほうれん草 みかん はくさい かぼちゃ	うどん カレールウ でん粉 サラダ油 上白糖 ごま たこ焼き	831 kcal 31.3 g	《旬の食べ物 ほうれん草》緑黄色野菜の王様といわれます。ビタミンや鉄分が多く体の調子を整える働きがあります。
4	木	18:20	麦ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 甘酢和え 手作りオレンジゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ 焼き豆腐 わかめ 寒天	にんじん しょうが 大根 はくさい えのき もやし キャベツ 根深ねぎ オレンジジュース みかん缶	米 麦 でんぶん くずきり 上白糖 ごま油 サラダ油	797 kcal 26.7 g	ちゃんこ鍋は、大鍋に肉や、魚、野菜などを入れ水煮きのよにして食べる力士（すもうとり）料理です。
5	金	18:20	豚キムチ丼 春雨スープ	牛乳 乳酸菌飲料	牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン 中みそ 乳酸菌飲料	にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ しょうが にら にんにく はくさいキムチ	米 サラダ油 春雨 三温糖 ごま油 24.5 g	二郎は中国生まれの野菜です。独特のにおいには、殺菌効果や消化吸収を助ける働きがあります。
8	月	18:20	ごはん 牛乳 かき揚げ ポン酢和え みそ汁	牛乳 ささみ テンペ 油揚げ 中みそ 赤みそ ひじき	かぼちゃ にんじん ねぎ ごぼう えだまめ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 米粉 でん粉 天ぶら油 じゃが芋 28.1 g	【クイズ】 はしは、どこの国で考え出された道具なの？ ①日本 ②中国 ③アメリカ 答えは裏面	
9	火	18:20	白飯 牛乳 魚の塩麹(しおこうじ)焼き おかか和え みそ汁	牛乳 さわら 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ	小松菜 にんじん 切り干し大根 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ しょうが	米 三温糖 塩麹 サラダ油 35.8 g	塩麹は、日本の伝統的調味料。疲労回復のビタミンB群たっぷり♪食材のうまみを引き出す万能調味料！	
10	水	18:20	みそラーメン 牛乳 茎わかめのサラダ 手作りマーラーカオ	牛乳 豚肉 中みそ 赤みそ たまご 茎わかめ ちりめんじやこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ もやし きくらげ しなちく	中華麺 サラダ油 ごま油 バター 黒砂糖 米粉ケイミックス	860 kcal 36.2 g	マーラーカオとは中国やマレーシアの伝統的な蒸しカステラです。日本へは江戸時代に中国から伝わったそうです。
11	木	18:20	白飯 牛乳 みそおでん 即席漬け 一口ゼリー	牛乳 とり肉 平天 がんもどき 麦みそ 昆布 ちりめん	にんじん いんげん 水菜 こんにゃく 大根 たくあん キャベツ	米 サラダ油 里芋 三温糖 黒砂糖 でん粉 一口ゼリー 30.3 g	寒い時に温かい物を食べると体の中から温めます。寒くなりました。風邪をひきませんように♪	
12	金	18:20	ガパオライス 春雨スープ	牛乳 果物(梨)	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ 梨	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 はるさめ ごま油 30.1 g	『あたご梨』世界最大級の並外れた大きさが特徴の岡山が誇る梨。大きいものになると赤ちゃんの頭くらいのものもあります。	
15	月	18:20	白飯 牛乳 ふりかけ 五目豆 ゆず香和え	牛乳 とり肉 平天 大豆 油揚げ ふりかけ	こんにゃく にんじん ごぼう 干ししいたけ いんげん にんじん 大根 ゆず	米 じゃが芋 三温糖 サラダ油 黒砂糖 28.1 g	《旬の食べ物 ゆず》出始めの7月頃は緑のゆず。11月頃からは黄色のゆず。果汁も皮もよい香りがします。	
16	火	18:20	ひじきご飯 牛乳 いわしのみりん干し そえ野菜 打ち豆汁	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき 打ち豆 赤みそ 中みそ いわしのみりん干し	にんじん えだまめ 玉ねぎ だいこん キャベツ ねぎ	米 三温糖 じゃが芋 サラダ油 でん粉 30.4 g	《打豆（うちまめ）》主に日本海側などの豪雪地帯で伝統的に作られている大豆保存食。収穫した大豆を木槌などで平たくし乾燥させた物。	
17	水	18:20	きのこスパゲティ 牛乳 チョップドサラダ 果物(みかん)	牛乳 とり肉 生クリーム	玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき クリームコーン キャベツ きゅうり えだまめ みかん	ソフト麺 いんげんペースト 小麦粉 三温糖 ごま油 31.5 g	《旬の食べ物 みかん》我が国で一般に「みかん」と呼ばれているのは「温州みかん」のことです。およそ500年ほど前に鹿児島県で生まれた日本原産の果物です	
18	木	18:20	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめん	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ にんにく しょうが	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 アーモンド 28.4 g	厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げた食品です。揚げ豆腐の一種です♪	
19	金	18:20	パン ジャム 牛乳 チキンと里芋のグラタン はくさいスープ	牛乳 とり肉 ハム チーズ	にんじん れんこん 玉ねぎ パセリ はくさい かぶ いんげんペースト コーン	パン バター 里芋 小麦粉 米粉 メープルジャム 30.8 g	根菜には食物せんいがたくさん含まれます。腸を刺激して腸の働きを活性化します。便秘を治す働きがあります。よくかんで食べましょうね♪	
22	月	18:20	麦ごはん 牛乳 マーポー豆腐 春巻き 佃煮	牛乳 豚肉 えび 豆腐 大豆 赤みそ 佃煮	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 麦 サラダ油 ごま油 ごま 春巻き 天ぶら油 34.9 g	しょうがは、辛み成分だけでなく、油の酸化を防ぐ働きがあります。からだを温める作用や、殺菌作用もあります。	
23	火	18:20	白飯 牛乳 魚のおろしあんかけ そえ野菜 豚汁	牛乳 赤魚 豚肉 中みそ 赤みそ	にんじん ねぎ しょうが 大根 キャベツ はくさい もやし はくさい ごぼう	米 でん粉 上白糖 さつまいも 天ぶら油 ごま油 31.1 g	寒いときは温かい汁物がうれしいですね♪豚汁は毎回好評です！	
24	水	18:20	ピラフ 牛乳 ローストチキン サラダ かぼちゃスープ デザート	牛乳 とり肉	にんじん キャベツ コーン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ トマト	米 サラダ油 三温糖 上白糖 オリーブ油 デザート 36.3 g	クリスマスマニュアルです。ローストチキンは一つついでねいに学校で焼きました。(^O^) 来年もよい年でありますように。	

\*都合により献立が変更する場合があります。

## \* \* 今月の目標 \* \* 寒さに負けない食事をしよう

《残量調査お世話になりました》

5日間の平均残量です。

\*主食 3%(とりごぼうピラフ1人前でした！！) \*牛乳12%

\*おかず3.7% \*納豆 5% \*果物など 1.5%

寒くなりだしたので牛乳が少し残りました。それ以外はとても残量が少なかったです

体調に気をつけてしっかり食べましょうね♪

## しょうがは体を温める



昔は、家に暖房などがなかったので、食べもので体を温かくする知恵が生まれました。しょうがや葱、くす、片栗粉などでとろみのついたものなどが体を温かくすると言われています。とろみをつけると、器の中でも冷めにくくなります。食べものでポカポカ温まって、風邪をひかないようにね。

12月になって寒くなってきましたね。いよいよ冬本番です。  
しっかり食べて、体力をつけ、手洗い・うがいをして風邪をひかないように元気に過ごしましょう。

(栄養教諭 こたか)



## ぽかぽか食材

【大豆】… 大豆はタンパク質が豊富です。大豆などのタンパク質は食事で消費するエネルギーが高く効率よく体を温めます。

【青魚】… サバやいわしなどの青魚は血液をさらさらにしてくれるDHAや、EPAが豊富です。脂肪燃焼を促進することで熱エネルギー量を増やし、冷えの改善が期待できます。

【みかん】… みかんはビタミンCが豊富で、実の周りの白い皮やスジには、毛細血管を強化する成分が含まれています。



【かぼちゃ】… かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。皮膚・粘膜や目の網膜を健康に保つ働きがあります。風邪の予防にも効果的です。



## ちょっと工夫してみよう！

\* とろみをつけて保温性アップ  
でん粉などを使って料理にとろみをつけると保温性が上がり冷めにくくなります。

\* 体を温める薬味をプラス  
香辛料の多くは体を温める働きがあります。ジンジャー(生姜)、カレー粉、シナモン、唐辛子などです。でも、とりすぎると胃腸に負担をかけるので適度に。

### 〈昼食で胃腸の働きを促進〉

○昼食に薬味を加えて胃腸の働きを活発にしましょ。温め効果のしうがやねぎなどの薬味を取り入れると冬だけでなく、夏の冷房による冷え対策にもなりますよ。

### ＊しっかりかんで胃腸にやさしく

○胃腸が弱っていると、体は熱エネルギーをうまく作れなくなります。よく噛むことで唾液分泌がよくなつて消化を助けます。

### 〈夕食はゆったりと〉

○夕食は1日の疲れを癒やす食事です。ゆっくりとリラックスして楽しみましょう。冬は暖かい鍋料理がおすすめです。

(参考資料 薬局の健康情報誌 ライフ)

### ～12/22は冬至です～

冬至は、一年で一番短い日。この時期はとても寒いです。昔からの知恵で冬至にかぼちゃを食べる。そして「ゆず湯」に入る習わしがあります。ゆずをお風呂に浮かべるとゆずの成分がとけだして身体がぽかぽか温まります。(最初は少しピリピリするかもしれません)



## かぜの予防 5つのポイント

- 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 外で元気に運動し体力をつける
- 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 人混みをさけるようにする



## 食習慣を見直そう

### \*朝・昼・夜のポイント

#### 〈朝食で体温上昇〉

○体温も代謝も最も低い1日の始まりには温かく、消化のよいものを。そして、熱を作るためのタンパク質をとりましょう。食欲や時間のない人もスープなどの温かいものを飲むだけでもいいですね。

### \*夜間の食事は控えめに

○夜間は活動量が減るため、あまりエネルギーを消費しません。エネルギー源となる炭水化物や消化に時間がかかる脂質の多い食べ物は控えましょう。

### 《献立予定表のクイズの答え》 ②中国

中国で発明され日本に伝わりました。  
奈良時代には、一般的に使われていました。