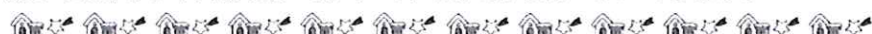




氷川中学校
文責：菅田

もうすぐ冬休みですね。長い休みになると、行事も多く、食生活が乱れがちになります。食べ過ぎに気を付けて、体のことを考えた生活を心掛けましょう。

12月は寒さが本格的になってきて、体調をくずしがちです。そこで、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが大切になってきます。



1日350~400gの

野菜や果物を食べましょう！

手で、はかってみよう！

★生野菜なら

両手にいっぱい

★加熱した野菜なら

片手にいっぱい

※目安にしてください。

ビタミンA

皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスや病原菌が体に入るのを防ぎます。



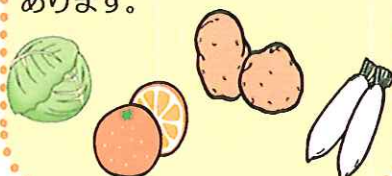
ビタミンE

細胞膜の酸化を防ぎ、老化を防止する働きがあります。血液をサラサラにし、免疫力を高める働きがあります。



ビタミンC

ストレスから体を守ったり、感染症の免疫力を高める働きがあります。



食物繊維

腸の働きを活発にし、体内の有害物質を排出し、血糖値やコレステロールの上昇を抑え、腸内で善玉菌を増やし大腸がんを予防します。



鉄

赤血球のヘモグロビン中に取り込まれ、酸素を運び働きます。不足すると、貧血、食欲不振などを起こします。



鍋料理にするなど料理法を工夫して野菜を取り入れていきましょう！

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
1 金 フレンチトースト ダブルポテトサラダ いわしのカリカリフライ 白菜のクリームスープ	牛乳 砂糖 ジャガイモ 油 バター 小麦粉 さつまいも	ベーコン 卵 ハム いわし 牛乳 いんげん チーズ クリーム	きゅうり たまねぎ 白菜 コーン パセリ 人参	952 33.5	○	○	○

4 月	玄米パン 牛乳 春巻 ナムル かきたま汁 ミルクゼリー	玄米パン 砂糖 油 米粉 小麦粉 はるさめ ごま油 じゃがいも でんぶん	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ	しいたけ にら たけのこ しょうが ねぎ もやし キャベツ 人参 きくらげ たまねぎ 寒天	763 33.6	○	○	○
5 火	カレーピラフ 牛乳 魚のピカタ じゃがいものごまネーズ和え 野菜スープ	バター 油 ごま 麦 米 小麦粉 じゃがいも	ベーコン ホキ 卵 鶏肉	人参 たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ えのきたけ	770 31.6	○	○	○
6 水	三色そばろ丼 牛乳 切干し大根のごま和え なめこ汁	油 砂糖 ごま 麦 米 ごま油 さといも	鶏肉 油揚げ 卵 (いりこだし)	しょうが いんげん 切干し大根 なめこ キャベツ たまねぎ 人参 わかめ	834 33.5	○	○	○
7 木	ゆかりごはん 牛乳 おでん 白菜のかつお和え いりこナッツ	米 麦 こんにゃく 砂糖 さといも カシュナッツ	鶏肉 かつお節 うずらの卵 竹輪 厚揚げ いりこ (かつおだし)	ゆかり 白菜 きゅうり 人参 大根 (こんぶだし)	803 35.9	○	○	○
8 金	カレーうどん 牛乳 ほうれん草のサラダ 黒糖蒸しパン おさつバター	うどん麺 油 黒砂糖 バター さつま芋 砂糖 カシュナッツ ホームケーキミックス	豚肉 白インゲン豆 ベーコン クッキングチーズ (かつおだし)	たまねぎ ねぎ しょうが 人参 ほうれん草 キャベツ	960 23.8	○	○	○
11 月	米粉パン 牛乳 鶏肉のポテト焼き 野菜スープ ブロッコリーのごま和え パナナ	米粉パン 砂糖 パン粉 ごま 小麦粉 じゃがいも	ベーコン 鶏肉 チーズ	たまねぎ パセリ パナナ 人参 もやし キャベツ えのきたけ ブロッコリー カリフラワー	728 32.0	○	○	○
12 火	麦ごはん 牛乳 天ぷらの照り煮 つみれ汁 れんこんチップスサラダ みかん 手作り昆布の佃煮	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油	ベーコン 卵 天ぷら いわし かつお節 豆腐 (かつおだし)	こまつな ねぎ わかめ れんこん キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 みかん しょうが	768 28.0	○	○	○
13 水	麦ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 ごま酢あえ ワンタンスープ	麦 油 ごま 砂糖 ワンタン 米 ごま油	卵 豆腐 鶏肉 えび かまぼこ	人参 しいたけ わかめ もやし きくらげ こまつな 白菜 きゅうり	799 32.4	○	○	○
14 木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ れんこんのきんぴら じゃがいもと小松菜のみそ汁	米 麦 パン粉 砂糖 油 こんにゃく ごま じゃがいも	豚肉 牛肉 豆腐 卵 竹輪 油揚げ (いりこだし)	たまねぎ れんこん 人参 こまつな わかめ	867 33.5	○	○	○
15 金	お好み焼き 牛乳 野菜のゴマ酢あえ 春雨汁 ミックスかりんとう	小麦粉 ごま でんぶん ながいも ごま 油 砂糖 アーモンド 春雨 さつまいも	卵 豚肉 ちりめん かつお節 大豆 ベーコン かまぼこ うずらの卵	キャベツ しょうが ねぎ 青のり わかめ きゅうり たまねぎ たけのこ 人参 きくらげ	730 28.0	○	○	○
18 月	ピザパン 牛乳 ブロッコリーのポタージュ ビーンズサラダ	砂糖 バター 油 小麦粉	豆腐 ベーコン 卵 ウインナー 枝豆 クリーム ミックスビーンズ	コーン たまねぎ ブロッコリー 大根 人参	752 25.7	○	○	○

ふるさとくまさんデー 「阿蘇地区」 ☆郷土料理「田楽」 「だご汁」 ☆特産物「高菜」 ☆

19 火	高菜ごはん 牛乳 田楽 かぶの酢の物 だご汁 みかん	ごま 油 黒砂糖 麦 米 小麦粉 さといも 砂糖 こんにゃく ごま 白玉粉	かつお節 ちりめん 厚揚げ 鶏肉 油揚げ (いりこだし)	たかな しょうが かぶ こんぶ きゅうり ごぼう 人参 大根 ねぎ みかん	808 26.0	○	○	○
---------	-------------------------------------	--	---------------------------------------	--	-------------	---	---	---

12月22日(金)は冬至♪ ☆冬至メニュー☆ かぼちゃを食べて、ゆずのお風呂にはいりましょう！

20 水	麦ごはん 牛乳 さんまのゆず味噌煮 かぼちゃサラダ 白玉汁 手作り昆布の佃煮	麦 米 マカロニ 油 じゃがいも 白玉粉 砂糖	さんま 竹輪 ハム 豆腐 (かつおだし)	かぼちゃ たまねぎ 大根 こまつな 人参 しめじ (こんぶだし)	872 31.4	○	○	○
---------	---	----------------------------------	-------------------------------	---	-------------	---	---	---

☆クリスマスメニュー☆ 今学期最後の給食です！楽しく食べて下さいね♪

21 木	ケチャップライス 牛乳 鶏の唐揚げ カリフラワーのピクルス 野菜スープ マドレーヌ	油 でんぶん 砂糖 アーモンド 米 ホームケーキミックス 小麦粉 バター	ハム 卵 鶏肉	人参 もやし キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく きゅうり カリフラワー えのきたけ	1,053 34.8	○	○	○
---------	--	---	---------------	---	---------------	---	---	---

※ 献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。