



12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年12月

さいたま市立徳力小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる		
1 (金)	きゅうにゅう ココアあげはん カッスーラ みかんいりフレンチサラダ	きゅうにゅう ふだにく、ウインナー	こめ、さとう、ココア、あぶら こめ、さとう、あぶら、じゃがいも さとう、あぶら	639	26.4
4 (月)	きゅうにゅう ちやくめし おでん れんこんいりごまあえ みかん	きゅうにゅう あげボール、つみれ、とりにく、こんぶ、たまご	こめ、さとう じゃがいも、こんにやく、さとう さとう、ごま	632	25.4
5 (火)	きゅうにゅう とりめし ハタハタのからあげ たまごじる あさづけ	きゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ハタハタからあげ とりにく	こめ、さとう、あぶら あぶら たまごもちつきこんにやく、あぶら	620	25.6
6 (水)	きゅうにゅう うまにどん (むぎごはん) くわいとれんこんのからあげ カーポロネロのみそじる	きゅうにゅう ふだにく、いか、えび、うすらたまご	じゃがいも、さとう、あぶら、でんぷん こめ、むぎ、あぶら あぶら じゃがいも	607	27.0
7 (木)	きゅうにゅう ごはん ひじきのつくだに ほっけいちやほし とんじる	きゅうにゅう ひじき、ツナ ほっけいちやほし ふだにく、どうぶ、みそ	こめ、あぶら さとう、ごま あぶら じゃがいも	584	26.2
8 (金)	ショア カリーンケールのキーマカレー (むぎごはん) かいそうサラダ	ショア ふだにく、ガルパングリッツ	カレールウ、あぶら、じゃがいも こめ、むぎ、あぶら さとう、あぶら、ごま	596	20.4
11 (月)	きゅうにゅう ごはん なまあげとさといものにも はくさいのうめおかかあえ みかん	きゅうにゅう なまあげ、とりにく、いか	こめ、あぶら さといも、あぶら、さとう、こんにやく、でんぷん さとう	618	25.6
12 (火)	きゅうにゅう こもくまめごはん いりフライ かきたまじる	きゅうにゅう ひじき、とりにく、あぶらあげ、たいす いりフライ とりにく、わかめ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく、さとう あぶら あぶら、でんぷん	635	30.6
13 (水)	きゅうにゅう どさんこみそラーメン (ホットちゅうかめん) チーズいもち こまつなのりあえ	きゅうにゅう ふだにく、みそ ホットちゅうかめん きゅうにゅう、チーズ ツナのり	じゃがいも、あぶら、バター ホットちゅうかめん ポテトサラダベース、でんぷん、あぶら、さとう あぶら	671	24.1
14 (木)	きゅうにゅう セサミパース てつてりハンバーグ ヨーロッパやさいのミネストローネ ポイルキャベツ	きゅうにゅう ふだにく、とりにく、たまご ベーコン、レンズまめ	セサミパース ハンこ、あぶら、さとう マカロニ、さとう、あぶら、じゃがいも	661	33.5

秋田県の料理

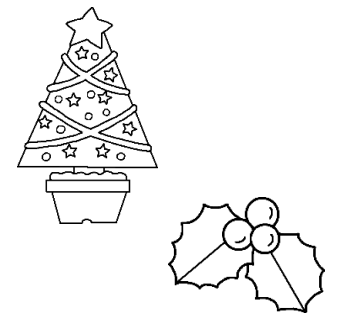
北海道の料理

カッスーラ

カッスーラはイタリア料理でソーセージや、豚肉を同じ時期に旬を迎える野菜と一緒に煮込んだものです。カーポロネロと一緒に時間を掛けてじっくり煮込みます。

ヨーロッパ野菜

学校農園で育てたヨーロッパ野菜が大きく成長し、収穫時期を迎えました。健康委員会の児童達が水やりや追肥などを、一生懸命に行いました。今月は様々な献立に、育てた野菜を使用し、食への関心をより一層深めます。



日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
15 (金)	ぎゅうにゅう ベーコンとカーボネロのスパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン、いか	スパゲティ、じゃがいも、あぶら	カリフラワー、カーボネロ、しめじ、にんにく、たまねぎ	670	23.2
	ココロだいがかいも	しろいんげんまめ	さつまいも、さとう、あぶら、はちみつ、でんぶ			
	アーモンドサラダ		あぶら、さとう、アーモンド	キャベツ、ぎゅうり、こまつなケール		
18 (月)	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう ごはん	こめ、あぶら		570	24.8
	はくさいいりマーボー	とうふ、だに、くみそ	でんぶ、あぶら、さとう	はくさい、にんにく、しょうが、にんじん、まい、たけ、たまねぎ、ねぎ、ほしほし、たけ、にら		
	くきわかめのピリからあえ	くきわかめ	あぶら、さとう、こま	もやし、えのきたけ、ぎゅうり、にんにく		
19 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん	ぎゅうにゅう わかめ	こめ、あぶら		660	23.1
	ホキのゆずあんかけ	ホキ、でんぶ、つき	さとう、あぶら、でんぶ	ゆず		
	かぼちゃすいとん	だに、く、あぶら、あげ	こま	こまつな、だいこん、しめじ、にんじん、かぼちゃ		
	りんこ			りんこ		
20 (水)	ぎゅうにゅう まめいりストロガノフ	ぎゅうにゅう だに、く、だいま、ま、クリーム	じゃがいも、あぶら、こま、ぎ、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト	673	23.6
	(バターライス)		こめ、バター			
	クリスマスサラダ	チーズ	さとう、あぶら	ブロッコリー、コーン、ぎゅうり、ピーツケール		
	クリスマスケーキ	ケーキ				
			12かつへいぎん	631	25.7	

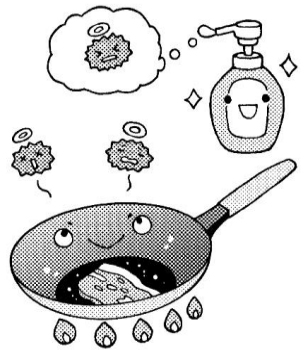
とうじ 冬至
 とうじは、いちねんいちばんひでの出ている時間
 が短く、夜が長い日です。冬至にかぼ
 ちやを食べるのは、しあつありますが、しあつ
 を終え、冬を乗り越えるために栄養豊富
 なかぼちやを食べるという意味が含ま
 れています。



※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。
 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。
 ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前、トイレの後などに洗いに行きます。加熱が必要な食品は、中心部まで(85度~90度で90秒間以上)しっかり加熱します。



©少年写真新聞社2020

気をつけたい 冬休みの生活習慣

バランスよく 3食を食べる

適度な運動をする

早起き早寝を心がける

手洗い・うがいをする

人ごみを避ける

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使って洗い手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

©少年写真新聞社2020