
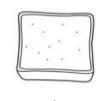









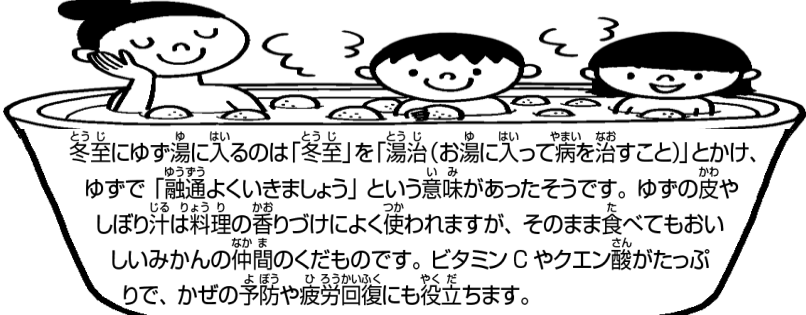
12月 こんだてひょう

鹿児島市立 中山小学校 (前半)

日 (曜)	はしの日	こんだてめい		からだをつくる	エネルギーのもとになる	からだのちょうしをととのえる	調味料 など	エネルギー kcal	加工品の原材料
		☆牛にゅうは、毎日つきます。						たんぱく質 g	
1 (木)	○		① 筑前煮 ② 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう ① とりにく ちくわ あつあげ ② しゃけフレーク まぐるフレーク しらすぼし たまごそぼろ	こめ ① あぶら さとう こんにやく じゃがいも ② ごま ごまあぶら	① にんじん ごぼう たけのこ れんこん きぬさや しいたけ ② こまつな	① こいuchiしょうゆ さけ みりん さばだし ② みりん うすくちしょうゆ	539 24.1	ミートボール 鶏肉 豚肉 砂糖 たまねぎ パン粉 食塩 焼売 キヤベツ しゅうが たまねぎ 糖類 たら 豚肉 鶏肉 でん粉 小麦粉 しょうゆ 香辛料 食塩 酵母エキス 植物油 大豆粉 植物性たん白 酢 発酵調味料
2 (金)			① ポークビーンズ ② フルーツのミルク和え	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ミートボール だいず ひよこまめ きんときまめ しるいんげんまめ ② スキムミルク	あつぎりパン ① あぶら さとう じゃがいも	① にんにく にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー しめじ ② みかん りんご バイン もも	① あかワイン こしょう ケチャップ ウスターソース ケチャップ チキンガラスープ	605 27.1	アーモンドカル アーモンド 片口いわし 三温糖 ごま
5 (月)	○		① 高野豆腐の麻婆 ② 茎わかめのごま炒め	ぎゅうにゅう ① ぶたにく だいたいず もめんどうふ こうやどうふ むぎみそ こめみそ ② くさわかめ しらすぼし	こめ ① あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ② さとう ごま ごまあぶら	① にんにく にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース きくらげ しゅうが ② もやし コーン	① さけ こいuchiしょうゆ ケチャップ トウバンジャン ② みりん うすくちしょうゆ	565 25.3	パンパキンパン ※ ミルク生地 根菜入りつくね ごぼう にんじん たまねぎ でん粉 鶏肉 豚骨 砂糖 さといも しょうゆ れんこん 揚げ油 食塩
6 (火)	○		① 中山ラーメン ② 焼売 1~3年生 1個 4~6年生 2個	ぎゅうにゅう ① ぶたにく やきぶた ② しゅうまい	つぶチーズパン ① ラーメン ごまあぶら	① にんにく にんじん キヤベツ ふかねぎ もやし コーン きくらげ	① さけ しお こしょう みりん ちゅうかあじ チキンガラスープ	603 29.7	九州の恵み 押麦 黒米 大豆 もち麦 青玄米 もちきび もち粟 もち玄米 赤米
7 (水)			① ピリ辛肉みそ 丼 ② 中華風コーン卵スープ ③ アーモンドカル	ぎゅうにゅう ① ぎゅうにく ぶたにく だいたいず あかみそ ② かまぼこ とうふ たまご	こめ むぎ ① ごまあぶら さとう ② じゃがいも かたくりこ ごまあぶら ③ アーモンドカル	① にんにく にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しゅうが ② ほうれんそう えのきたけ コーン	① さけ みりん うすくちしょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ② さけ しお こしょう チキンガラスープ	593 25.4	
8 (木)	○		① いかと大根の煮物 ② 鶏肉のみそがらめ	ぎゅうにゅう ① いか あつあげ こうやどうふ こんぶ ② とりにく かたくりこ むぎみそ	こめ ① こんにやく さといも さとう じゃがいも ② さとう あぶら いりごま	① にんじん だいこん いんげん はねぎ	① さばだし さけ みりん しょうゆ ② みりん	603 28.5	
9 (金)			① クリームシチュー ② りんかけココア大豆 ③ りんご	ぎゅうにゅう ① とりにく ミートボール えび ぎゅうにゅう ② だいず	パンパキンパン ① マーガリン じゃがいも さとう ② かたくりこ	① にんじん たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー ③ りんご	① しろワイン しお こしょう コンソメ ホワイトルー チキンガラスープ	479 20.8	
12 (月)	○		① 豆乳なべ ② ぶりのみぞれあんかけ	ぎゅうにゅう ① とりにく つくね やきどうふ とうにゅう ② ぶり	こめ きゅうしゅうのめぐみ ① いとこんにやく ② あぶら さとう いりごま	① にんじん はくさい ふかねぎ しめじ まめもやし だいこん えのきたけ	① こいuchiしょうゆ さけ みりん さばだし ② みりん うすくちしょうゆ	620 30.7	

いよいよ、1年の最後の月です。この時期は、空気が乾燥し、寒さも一段ときびしくなるので、風邪などが流行しやすくなります。また、年末年始は楽しい行事が続ぎ、生活リズムもくずれがちです。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をとるよう心がけて元気で過ごせるようにしましょう。

ゆず湯に入って健康を願う行事



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもいいしみかんの仲間のかだものです。ビタミンCやクエン酸がたっぷり、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。

がつ にち どうじ
12月22日は、冬至です!

「冬至」は、一年中で、昼が一番短く、夜が一番長い日です。この日には、これからますます寒くなる冬を元気に過ごせるようにと願って、かぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

かぼちやは、夏の太陽の光をたっぷりあびて育つ元気印の夏野菜で、長く保存できるのが特徴です。昔は冬にむけて野菜が少なくなったため、夏に収穫して保存しておいた栄養たっぷりのかぼちやを冬至に食べて、病気知らずで健康に過ごせるようにと願いをこめました。



12月 こんだてひょう

(後半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はしの日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料		
							kcal		たんぱく質 g	
13 (火)	○	こめこいりパン ① スパゲティナポリタン ② カラフルポンチ	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ウインナー	こめこいりパン ①スパゲティ あぶら ②やさいゼリー	①にんにく にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ ダイストマト ②みかん パイン りんご もも	①ケチャップ ウスターソース しお こしょう あかワイン	593 21.5	やさいがけゼリー りんご果汁 にんじん 南瓜 オレンジ果汁 根菜入りつくね ※裏面に記載		
14 (水)		(むぎごはん) ① ハヤシライス ② 花*花サラダ ③ 飲むヨーグルト	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく レッドキドニー だいず こなチーズ ③のむヨーグルト	こめ むぎ ①あぶら じゃがいも ②はちみつ	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ダイストマト マッシュルーム ②カリフラワー ブロッコリー	①あかワイン しお こしょう ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ②はちみつ うすくちしょうゆ すしお	629 23.1	中華風つくね 鶏肉 豚脂 にら たまねぎ でん粉 パン粉 にんにく 砂糖 しょうゆ オスターソース ポークファンク 豚肉 でん粉 砂糖 塩 水		
15 (木)	○	ごはん ① 小麦スープ ② 回鍋肉	ぎゅうにゆう ①とりにく ぶたにく	こめこいりパン ①じゃがいも むぎ ②ごまあぶら さとう かたくりこ	①にんじん たまねぎ コーン こまつな えだまめ しいたけ ②にんにく キャベツ たけのこ ピーマン しょうが	①さけ しお こしょう す ちゅうかあじ トウバンジャン ②さけ トウバンジャン テンメンジャン	543 25.0	ケチャップ トマト 砂糖 酢 食塩 玉ねぎ 水		
16 (金)		(ドッグパン) ① セルフホットドッグ (ポークファンク・キャベツ・ケチャップ) ② 冬野菜のスープ煮	ぎゅうにゆう ①ポークファンク ②つくね ウインナー	ドッグパン ②はるさめ じゃがいも	①キャベツ ②にんじん だいこん はくさい しめじ カリフラワー ブロッコリー	②しお コンソメ	653 25.9	さんまのゆず みそ煮 さんま 本みりん みそ 砂糖 米粉 ゆずペースト 食塩 フライドチキン 鶏肉 塩 砂糖 醤油 香辛料		
19 (月)	○	ごはん ① かぼちゃ入りうま煮 ② さんまのゆずみそ煮	ぎゅうにゆう ①とりにく あつあげ ぼうてん ②さんまのゆずみそに	こめ ①あぶら さとう こんにやく じゃがいも	①かぼちゃ ごぼう たけのこ いんげん しいたけ	①さけ みりん さばだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	630 28.1	ケーキ(チョコ) ※アレルゲンフリー ケーキ(いちご) ※アレルゲンフリー		
20 (火)	○	くるざとうパン ① ちゃんぽん ② ツナと野菜のナッツ炒め	ぎゅうにゆう ①ぶたにく かまぼこ えび あさり ②ツナ	くるざとうパン ①ちゃんぽんめん さとう あぶら ②アーモンド ノンエッグマヨネーズ	①にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし きくらげ しょうが ②だいこん ごぼう アスパラガス コーン	①みりん うすくちしょうゆ ②こしょう うすくちしょうゆ	572 26.9			
21 (水)		(むぎごはん) ① そぼろどんぶり ② 春雨スープ ③ みかん	ぎゅうにゆう ①ぶたにく とりにく だいず たまごそぼろ ②つくね こんぶ あつあげ	こめ むぎ ①さとう あぶら ②はるさめ いりごま ごまあぶら	①しょうが にんじん たまねぎ えだまめ ②はくさい こまつな もやし しいたけ ③みかん	①さけ みりん しお しょうゆ ②さけ こしょう チキンガラスープ	611 24.4			
22 (木)		ロールパン ① ジュリアンスープ ② フライドチキン ③ 添えキャベツ ④ ハッピーケーキ	ぎゅうにゆう ①スティックベーコン ②フライドチキン	ロールパン ①あぶら じゃがいも ②あぶら ④ハッピーケーキ	①セロリ キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ③キャベツ	①しお こしょう しろワイン チキンガラスープ ③しお	783 30.8			
23 (金)		しゅうぎょうしき 終業式	最後の給食は、ハッピーケーキがつきます。チョコがいちごのセレクトです。							

免疫力を 高めよう!

病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をしっかりとすることも大切です。食事では栄養バランスに気をつけること、夜ふかしをせず、たっぷりぐっすり眠って体を休めること、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることで、病気に負けない「免疫力」を高めることにつながります。

やさい野菜をたっぷり!

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれます。とくに旬の野菜には、その時期の体に必要な栄養素が多く含まれているそうです。

朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的にとりましょう。くだものを朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で医者いらず!

朝食でみそ汁を食べることは、バランスのとれた食事への近道になります。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。具たくさんにしましょう。

よくかんで食べる

かむことは、消化を助けるだけでなく、唾液による解毒作用、脳に作用して食べ過ぎを防いだり、頭の働きをよくしたり、リラックス効果もあるそうです。