



12月こんだてよていひょう



薩摩川内市立里学校給食センター

月	火	水	木	金
 <h2>寒さに負けない体をつくろう!</h2> <p>強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。</p> 		<p>あなたは「指先」ちょこつとさん?</p>  <p>「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていますか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。</p>		<p>たべるまえに てあらい かならず</p> 
		<p>強力パワーの</p>  <h3>ノロウイルスに注意</h3> <p>冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。</p>		<p>おもに体をつくる もとなる食品</p> <p>おもにエネルギーの もとなる食品</p> <p>おもに体の調子を整える もとなる食品</p>
				<p>幼稚園 小学校 中学校</p>
<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>①かつお・たまご ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・むぎみそ・おから ④いわし ①こめ・むぎ・さとう ③じゃがいも ④さとう・でんぷん・こめこ ①しょうが・えだまめ ③にんじん・だいこん・キャベツ・はねぎ</p> <p>500kcal, 23.3g 620kcal, 30.0g 783kcal, 36.5g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④きびなご ①こめ・むぎ ③じゃがいも ④でんぷん・あぶら・マヨネーズ ⑤ピーナッツ・さとう ③にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな ④パセリ ⑤きゅうり・ごぼう</p> <p>561kcal, 20.8g 680kcal, 24.9g 864kcal, 30.2g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ベーコン・チーズ ④ひよこまめ・マローファットピース・レッドキドニー ①ロールパン ③スパゲッティ・マーガリン ④アーモンド・オリーブオイル・さとう ③にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン・トマト ④コーン・ブロッコリー・えだまめ</p> <p>559kcal, 23.7g 639kcal, 27.5g 855kcal, 35.8g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・わかめ・おから・むぎみそ ④とりにく ①こめ・むぎ ③じゃがいも ④さとう・でんぷん・あぶら ⑤さとう ⑥タルタルソース ③たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ ⑤キャベツ・ほうれんそう・にんじん</p> <p>581kcal, 20.5g 695kcal, 24.6g 869kcal, 29.8g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③ごぼうだんご・とりにく・とうふ ④にぼし・こんぶ・かつおぶし ①こめ・むぎ ④あぶら・ごま・さとう ③にんじん・たまねぎ・はくさい・しらたき・こまつな・しめじ ⑤りんご</p> <p>514kcal, 24.6g 653kcal, 29.6g 818kcal, 36.7g</p>
<p>9</p> 	<p>10</p> 	<p>11</p> 	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>①えび・いか・かまぼこ ②ぎゅうにゅう ③とりにく ①こめ・むぎ・ごまあぶら・でんぷん・さとう ③あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぷん ①しょうが・きくらげ・たけのこ・ほうれんそう・にんじん・ふかねぎ ③あかピーマン・たまねぎ・パセリ・レモン</p> <p>522kcal, 23.6g 632kcal, 28.2g 802kcal, 35.1g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③とりにく・ちくわ・がんもどき・うすらたまご ①こめ・むぎ ③じゃがいも・さとう ④ピーナッツ・さとう ③だいこん・にんじん・いんげん・こんにゃく ④ほうれんそう・キャベツ</p> <p>537kcal, 20.8g 648kcal, 24.5g 824kcal, 30.1g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③さつまあげ・あぶらあげ ④さば・みそ ①こめ ③しょうしんこ ④さとう・こめこ ③しいたけ・はくさい・こまつな・にんじん・だいこん</p> <p>630kcal, 29.0g 714kcal, 31.3g 839kcal, 34.9g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③とりにく・あつあげ ④ひじき ①こめ・むぎ ③さといも・さとう・でんぷん・あぶら ④くるみ・あぶら・さとう ③にんじん・たまねぎ・しいたけ・しょうが・きぬさや ④にんじん・えだまめ・しらたき</p> <p>553kcal, 19.1g 670kcal, 22.7g 852kcal, 27.5g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③とうふ・むぎみそ ④ぶり ①こめ ③さといも ④でんぷん・あぶら・さとう ③にんじん・こんにゃく・ごぼう・たまねぎ・はねぎ ④しょうが・にんじん・きゅうり・だいこん</p> <p>572kcal, 22.0g 703kcal, 26.1g 893kcal, 32.2g</p>



12月こんだてよていひょう

No.2



薩摩川内市立里学校給食センター

16 ④フルーツポンチ ①きのこごはん ③魚そうめん汁 ①さつまあげ・あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③うそそうめん・とうふ・うすらたまご ①こめ・あぶら ④ファイバーゼリー ①しめじ・えのきたけ・しいたけ・にんじん・たけのこ・グリーンピース ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな ④パイン・おうとう 533kcal, 19.8g 633kcal, 23.4g 781kcal, 28.4g	17 ④切り干し大根の三杯酢 ①麦ごはん ③肉じゃが ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ ④わかめ ①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら・さとう ④さとう ③にんじん・たまねぎ・しらたき・えだまめ・しょうが ④ほしだいこん・きゅうり・にんじん 540kcal, 20.9g 653kcal, 25.0g 829kcal, 30.7g	18 ④ナッツのサラダ ①(学)米粉パン(幼)ロールパン ③クリームシチュー ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・おから ①こめこパン ③マーガリン・じゃがいも・こむぎこ ④あぶら・さとう・アーモンド・こまあぶら・ピーナッツ ③たまねぎ・カリフラワー・にんじん・コーン・マッシュルーム・グリーンピース ④キャベツ・あかピーマン・きゅうり・コーン 466kcal, 20.1g 662kcal, 27.5g 844kcal, 34.6g	19 【食育の日】 ④鮭青のりチーズフライ ⑤ゆで野菜 ①ごはん ③白菜と卵のスープ ②ぎゅうにゅう ③たまご ④さけ・チーズ・あおさ ①こめ ③じゃがいも・はるさめ・あぶら ④パンこ・こむぎこ・あぶら ⑤ドレッシング ③にんじん・たまねぎ・はくさい・こまつな ⑤キャベツ・にんじん 584kcal, 23.5g 693kcal, 25.8g 853kcal, 29.2g	20 ④切り干し大根のごま和え ①麦ごはん ③麻婆かぼちゃ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず・あかみそ・おから ①こめ・むぎ ③さとう・こまあぶら・あぶら・でんぶん ④こま・さとう ③たまねぎ・にんじん・しょうが・かぼちゃ・たけのこ・しいたけ・グリーンピース ④ほしだいこん・キャベツ・こまつな・にんじん 561kcal, 20.5g 681kcal, 24.1g 866kcal, 29.7g
--	--	--	---	--

23 ③ブロッコリーのおかか和え ①ポークカレーライス (麦ごはん) ①ぶたにく・ひよこまめ・チーズ ②ぎゅうにゅう ③かつおぶし ①こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ③さとう ①たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブルーベリー ③キャベツ・ブロッコリー・コーン 576kcal, 21.9g 687kcal, 26.0g 855kcal, 31.6g	24 ⑥ケーキ ④ Tandori Chicken ⑤ゆで野菜 ①ロールパン(中・先生2個) ③ミネストローネ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン・だいず ④とりにく・ヨーグルト ①ロールパン ③マカロニ・じゃがいも ⑤ドレッシング ⑥ケーキ ③たまねぎ・キャベツ・トマト・パセリ ④しょうが・たまねぎ ⑤ブロッコリー 594kcal, 26.5g
--	--

24日(学)セレクトケーキ
ケーキ別の栄養価

☆ストロベリーケーキ
 小 624kcal, 28.1g
 中 795kcal, 35.5g

☆チョコレートケーキ
 小 636kcal, 28.5g
 中 807kcal, 35.9g

☆ペコちゃんケーキ
 小 603kcal, 28.5g
 中 774kcal, 35.9g

☆(幼)チョコロールケーキ

かぜ予防のポイント

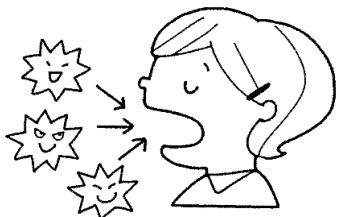
今年のかぜをひきま宣言!

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみ避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

「かぜ」をひくのは どうして?

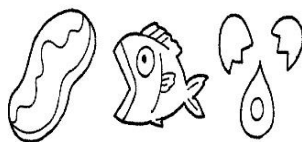
かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入ると炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

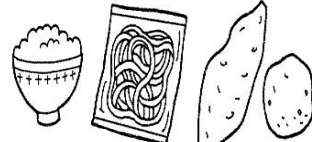
かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



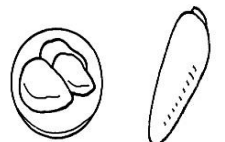
肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど

|

|

|

