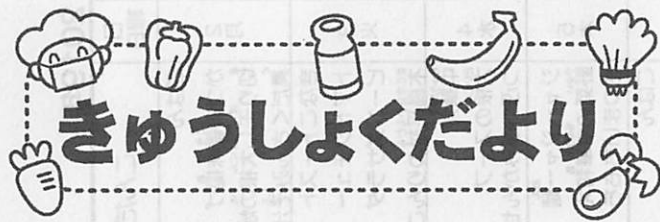


日曜日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん かつお香味揚げ 切り干し大根の炒め煮 舞だくさんみそ汁		牛乳かつお油あげ、さつま揚げ、みそ	米、でんぷん、油、さとう、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、ゆず、大根、にんじん、大根、ごぼう	649 kcal 32.8 g
3火	きなこトースト トマトシチュー ビーンズサラダ 木蓮平餅のりんご		牛乳、きなこ、ベーコン、ぶた肉、ひよこ豆	食パン、牛乳不使用マーガリン、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、枝豆、きゅうり、りんご	697 kcal 22.8 g
4水	中華丼 大根のスープ つぶつぶみかんゼリー		牛乳、ぶた肉、ねぎ、しいたけ	米、油、でんぷん、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、だけのこ、にんじん、玉ねぎ、はくさい、チンゲン菜、大根、ごま、つな、みかん、ルグゼー	581 kcal 26.1 g
5木	ジャージャー種 野菜の中華和え さつまいももち		牛乳、ぶた肉、大豆、みそ、生わかめ、腐乳、豆乳	蒸し中華めん、油、さとう、でんぷん、ごま油、さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、だけのこ、干しいたけ、キャベツ、ごま、つな	578 kcal 19.8 g
6金	ごはん タンドリーチキン 野菜のレモン酢和え かきたま汁		牛乳、とり肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、生わかめ、かまぼこ、たまご	米、でんぷん	にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、ねぎ	588 kcal 28.6 g
9月	わかめごはん 筑前煮 大豆とじゃこのカリカリ揚げ		牛乳、わかめ、とり肉、生あげ、大豆、ろりめん、じゃこ	米、油、じゃがいも、さとう、でんぷん	ごぼう、こんにゃく、だけのこ、にんじん、干しいたけ、いんげん	566 kcal 21.5 g
10火	田舎うどん 焼きししゃも じゃがいものきんぴら		牛乳、とり肉、油、あげ、みそ、ししゃも、さつま揚げ	うどん、油、じゃがいも、さとう、白ごま	にんじん、大根、ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、いんげん	562 kcal 29.5 g
11水	枝豆こんぶごはん あじフライ 小松菜と切干のごま和え		牛乳、塩昆布、たまご、まろし焼き	米、さとう、油、小麦粉、でんぷん、パン粉、白ごま、白練りごま、ごま油	にんじん、枝豆、ごま、つな、キャベツ、もやし、ゆず、大根	577 kcal 24.0 g
12木	ごはん 野菜菜ふりかけ 鶏のさんしょう焼き 煎羊のそぼろ煮		牛乳、おかか、とり肉、大豆、生あげ	米、油、白ごま、ごま油、さとう、豆乳、でんぷん	野菜、ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、だけのこ、こんにゃく、干しいたけ、いんげん	673 kcal 30.6 g
13金	ピザトースト 米粉チャウダー きのこのカラフルサラダ みかん		牛乳、ベーコン、チーズ、とり肉、腐乳、豆乳	食パン、油、小麦粉、じゃがいも、米、オリーブ油、さとう	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、しょうが、にんじん、パセリ、しめじ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、みかん	686 kcal 26.0 g
16月	サンマーメン わかさぎの米粉揚げ こんにゃくサラダ		牛乳、ぶた肉、わかさぎ	蒸し中華めん、油、でんぷん、ごま油、米、おろし、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ、だけのこ、ごぼう、こんにゃく、きゅうり、玉ねぎ	573 kcal 26.0 g
17火	ごはん れんこんハンバーグ 野菜の黒びたし 豆腐のみそ汁		牛乳、豆腐、ぶた肉、大豆、生わかめ、絹ごし豆腐、みそ	米、生パン粉、油、コーンスターチ、さとう	れんこん、ねぎ、しょうが、しめじ、えのきたけ、にんじん、はくさい、ごま、つな、なめこ	667 kcal 24.8 g
18水	魚粉パン ポテトグラタン ジュリエンスープ みかん		牛乳、とり肉、腐乳、豆乳、ベーコン	魚粉、パン、じゃがいも、油、牛乳不使用マーガリン、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、パセリ、キャベツ、みかん	700 kcal 26.4 g
19木	キムチチャーハン スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ		牛乳、ぶた肉、たまご	米、ごま油、油、白ごま、じゃがいも、さとう、マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん、キムチ、ピーマン、玉ねぎ、ほうれん草、ごぼう、きゅうり、枝豆	685 kcal 21.6 g
20金	カレーピラフ ★鶏肉のから揚げ または ★白身魚のフライ 野菜サラダ		牛乳、ぶた肉、とり肉、メルルーサ、腐乳、豆乳	米、牛乳不使用マーガリン、油、でんぷん、小麦粉、パン粉、ごま油、さとう	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	鶏おかしに よって 変わります
23月	ハヤシライス たまねぎドレッシングサラダ みかん	ジョア	ジョア、ぶた肉、おろし、さかのり	米、油、牛乳不使用マーガリン、小麦粉、さとう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、みかん	603 kcal 19.4 g

カ
ミ
カ
ミ
献
立

リザーブ給食

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



きゅうしょくだより

令和元年11月29日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊 桂子
栄養士

今年も、残すところ後1カ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、しっかり食べ、体力をつけましょう。

風邪に負けない体をつくらう！



いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう

12/22 冬至

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べ、力をつけ、香り強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！

ビタミンC β-カロテン

β-カロテンは、病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

冬休みを元気に過ごすための10か条

- 1 こまめな手洗い**
風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。
- 2 早寝・早起き・朝ごはん**
長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べ、1日をスタートさせましょう。
- 3 1日3回の食事を欠かさない**
朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。
- 4 いろいろな食材をバランスよく食べる**
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる**
よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 6 冬が旬の野菜を取り入れる**
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- 7 ふるさとに伝わる食文化を知る**
年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- 8 おやつをだらだらと食べない**
おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 9 元気に体を動かす**
寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 10 家族や仲間と共に食卓を囲む**
会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。

★今月の献立より

9日(月)～11日(水)はカミカミ献立です。

歯と口の健康を守るために、「よく噛んで食べること」を心がけられる献立にしました。噛みごたえがあるものはもちろん、やわらかいものも「一口30回」を目安にしっかりと噛んで食べられるようになってほしいです。

20日(金)リザーブ給食

学校であらかじめ選んだおかずをいただきます。〈鶏のから揚げ〉または〈白身フライ〉

今月の地場産調布産野菜

キャベツ・白菜・里芋・ねぎ・人参

★お願い

- ・12月5日(木)に12月分の給食費が引き落とされます。未納となりませんよう入金をお願いします。なお、手数料が一件につき10円かかりますのでご了承ください。
- ・給食当番のときは、必ずマスクを持参させてください。よろしくお願いします。

