

12月 配ぜん図 ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんのSマークは小さいおわんを使います。
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

食器は
ていねいに
大切に
使いましょう！

12月の給食目標

食べ物の働きを
理解し、
好き嫌いなく食べる



1(木)

小籠包 S 紅芋ごま団子 牛乳
炊き込み炒飯 切干大根の中華和え

【中国点心 小籠包】
小籠包は千年前から食べられてきた説がある中華料理です。上海のお菓子屋さんが工夫して、大きな具を薄い皮で包んだ饅頭が人気になり、中国全土にひろがったそうです。

2(金) 小4年欠食

りんご 牛乳
ピーズ ナッツサラダ わかさぎのスパイシー揚げ
あみパン 冬瓜のクリームスープ

【歴史ある果物りんご】
りんごは8,000年前から食されてきた歴史ある果物です。日本にはアメリカから伝わり栽培が始まりました。寒い地域で育つりんごは北日本でたくさん実り、種類も豊富です。

5(月)

フルーツヨーグルト S ゆで卵 牛乳
麦ごはん 野菜カレー

【スパイスで体ぽかぽか】
スパイスを使った料理を食べると体の中からあたたかくなります。カレーにはたくさんのスパイスが混ざっているので、寒い日にぴったりです。食欲も湧いてきます。

6(火)

梨 牛乳
雪花和え 鯖のごまみそ焼き
玄米ごはん のっぺい汁

【二十四節気 大雪12/7】
日本では季節を「春夏秋冬」の4つにわけて表します。4つをさらに6つにわけて表したものの中に、「大雪」があります。冬の季節で雪が降ることを表しています。

7(水)

島みかん 牛乳
棒々鶏 S 肉まん
ソース焼きそば きびなご中華たれ

【みかんで風邪予防！】
みかんは病気を防ぐ働きのあるビタミンCが多く含まれています。冬がおいしい旬を迎えるので、栄養価も高くなります。冬を元気に過ごすために食べたいですね。

8(木)

牛乳
キャベツのゆかり和え 焼き豆腐 アーサダレ
大根飯 にゅうめん

【冬の野菜大根】
大根が旬の季節です。おでんや煮物に入れて食べると美味しいですね。今日は炊き込みごはんは大根と大根の葉も加えています。ビタミンCが豊富で風邪予防に最適です。

9(金)

いちごジャム 牛乳
白菜ソテー 魚のアーモンドチーズ焼き
食パン ドイツ風スープ

【感謝♡いちごの提供】
いちごは地域にある沖縄セルラーアグリ&マルシェさんより提供いただきました。いちごは、風邪を防ぐ栄養ビタミンCが含まれています。感謝の心でいただきましょう。

【スパイスで体ぽかぽか】
スパイスを使った料理を食べると体の中からあたたかくなります。カレーにはたくさんのスパイスが混ざっているので、寒い日にぴったりです。食欲も湧いてきます。

【二十四節気 大雪12/7】
日本では季節を「春夏秋冬」の4つにわけて表します。4つをさらに6つにわけて表したものの中に、「大雪」があります。冬の季節で雪が降ることを表しています。

【みかんで風邪予防！】
みかんは病気を防ぐ働きのあるビタミンCが多く含まれています。冬がおいしい旬を迎えるので、栄養価も高くなります。冬を元気に過ごすために食べたいですね。

【冬の野菜大根】
大根が旬の季節です。おでんや煮物に入れて食べると美味しいですね。今日は炊き込みごはんは大根と大根の葉も加えています。ビタミンCが豊富で風邪予防に最適です。

【感謝♡いちごの提供】
いちごは地域にある沖縄セルラーアグリ&マルシェさんより提供いただきました。いちごは、風邪を防ぐ栄養ビタミンCが含まれています。感謝の心でいただきましょう。

12(月)

牛乳
おからドーナツ S
チャプスイ丼 キムチスープ

【アメリカン中華チャプスイ】
チャプスイは、野菜や肉を炒めて、とろみをつけた料理です。中国広東料理をもとにアメリカの中華街などで食べられ、米軍のある地域の食堂メニューでおなじみです。

13(火)

牛乳
さつまいもかりんとう 茎わかめの和え物
あさりの佃煮 麦ごはん すき焼き風

【かりんとうは奈良時代生まれ】
奈良時代に中国から伝わったという説があるかりんとう。小麦粉を棒状にこねて油で揚げたものから始まったそうです。昔の人も甘いものが好きだったんですね。

14(水)

牛乳
ごまコア マシュマロ S イタリアンサラダ
魚と冬野菜のスパゲティー ポテのチーズ煮

【冬野菜カリフラワー】
冬に旬を迎える食材はビタミンCが豊富です。カリフラワーも今が一番おいしい季節です。ブロッコリーが突然白くなったことでカリフラワーが生まれました。

15(木) 琉球料理の日

牛乳
島みかん S いかとにんにく葉イチ
もずくのり 麦ごはん ハンジ鶏汁

【第3木曜は琉球料理の日】
地域の食材を工夫して取り入れ、行事では肉でたんぱく質を、日頃の食事では芋や野菜でビタミンを補うなど、栄養も摂ることができる食文化が琉球料理の魅力です。

16(金)

牛乳
オレンジ S 白菜とリンゴのサラダ
ベビーチーズ アーモンド揚げパン 豆腐団子スープ

【栄養目標：寒さに負けない食べ物を知る】
冬は寒さから体を守るためにビタミンを多く摂ることが大切です。ビタミンは野菜や果物に多く含まれています。好き嫌いせず、何でも食べると健康に過ごすことができます。

19(月)

牛乳
レアチーズケーキ 昆布の和え物 唐草卵焼き
ゆかりごはん 石狩汁

【北海道郷土料理 石狩汁】
北海道の石狩市の郷土料理で、産卵のため石狩川をのぼる鮭を使って、たっぷりの野菜とみそで煮立てた汁物です。バターを加えると、味わい深くなります。

20(火)

牛乳
いとこ煮 魚の花園焼き
もちきびごはん たぬき汁

【たぬき汁って?】
たぬきは人をだます動物と言われていて、肉の代わりに食感が似ているこんにやくを入れた具だくさんの汁物がたぬき汁です。肉を食べないお寺料理で食べられています。

21(水)

牛乳
オレンジ S コールスローサラダ
スパゲティーミートソース お魚ナゲット&ポテフライ

【楽しい冬休みにしよう】
楽しい冬休みを送るには、健康でいることが大切です。3度の食事を食べて、運動で体を動かし、8時間の睡眠をとる生活習慣を身につけて、毎日を過ごしましょう。

22(木) 冬至

牛乳
島みかん S インガナズネー いかげそのから揚げ
冬至ジュシー 大根ともずくのみそ汁

【二十四節気 冬至】
沖縄では冬至には、田芋や里芋をいれたジュシーを仏壇に供えて、家族の健康を祈ります。沖縄では「トゥンジービーサ」といい、この時期から冬が本格的になります。

23(金)

牛乳
米粉のクリスマスケーキ 鶏肉のパン粉焼き
カラフルサラダ スライスチーズ パーガーパン トマトスープ

【楽しいクリスマスを！】
クリスマスはヨーロッパで生まれた行事です。世界では家族と楽しく過ごすことが多いようです。今年も残りわずかです。来年もみさんにっていい年となりますように！

19(月)

牛乳
レアチーズケーキ 昆布の和え物 唐草卵焼き
ゆかりごはん 石狩汁

【北海道郷土料理 石狩汁】
北海道の石狩市の郷土料理で、産卵のため石狩川をのぼる鮭を使って、たっぷりの野菜とみそで煮立てた汁物です。バターを加えると、味わい深くなります。

20(火)

牛乳
いとこ煮 魚の花園焼き
もちきびごはん たぬき汁

【たぬき汁って?】
たぬきは人をだます動物と言われていて、肉の代わりに食感が似ているこんにやくを入れた具だくさんの汁物がたぬき汁です。肉を食べないお寺料理で食べられています。

21(水)

牛乳
オレンジ S コールスローサラダ
スパゲティーミートソース お魚ナゲット&ポテフライ

【楽しい冬休みにしよう】
楽しい冬休みを送るには、健康でいることが大切です。3度の食事を食べて、運動で体を動かし、8時間の睡眠をとる生活習慣を身につけて、毎日を過ごしましょう。

22(木) 冬至

牛乳
島みかん S インガナズネー いかげそのから揚げ
冬至ジュシー 大根ともずくのみそ汁

【二十四節気 冬至】
沖縄では冬至には、田芋や里芋をいれたジュシーを仏壇に供えて、家族の健康を祈ります。沖縄では「トゥンジービーサ」といい、この時期から冬が本格的になります。

23(金)

牛乳
米粉のクリスマスケーキ 鶏肉のパン粉焼き
カラフルサラダ スライスチーズ パーガーパン トマトスープ

【楽しいクリスマスを！】
クリスマスはヨーロッパで生まれた行事です。世界では家族と楽しく過ごすことが多いようです。今年も残りわずかです。来年もみさんにっていい年となりますように！

【生活リズムを整えるコツ】

起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

夜食は控える

※食事が遅くなるときは、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を!

日中は適度に運動する

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

- たんぱく質**
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める
肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品
- ビタミンA**
のどや鼻など粘膜を保護する
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー
- ビタミンC**
免疫力を高める
じゃがいも、ブロッコリー、みかん、柿、キウイフルーツ

【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切です。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

- ビタミンB1**
豚肉、玄米・胚芽米、大豆、ウナギ
- ビタミンB2**
卵、牛乳、レバー、カレー