

1 フ ロ ン ク	中田小, 南材木町小 八木山小, 上野山小
-----------------------	--------------------------



# 12月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう さむ ま しよくじ  
= 今月の目標 = 寒さに負けない食事をしよう



仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか			
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちよしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	はたんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
1	月	ごはん あじつけのり 牛乳 ぶりのしょうがやき さつまじる オレンジ	ごはん こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう のり ぶり ぶたにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ オレンジ	597	22.0	15.2	1.8
2	火	★しゅんのしよくざい はくさい★ ごはん 牛乳 きびなのからあげ(3~5ほんくらい) にくじゃが はくさいときゅうりのしそふうみづけ ヨーグルト	ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい きゅうり しそ	627	23.2	14.2	1.6
3	水	☆中田小リクエスト スティックコーヒー☆ げんえんソフトパン 牛乳 スティックコーヒー ぶたにくのハニーマスタードソースかけ チーズリゾット やさいスープ	パン こめあぶら はちみつ バター おおむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ クリーム	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ パセリ セロリー	635	23.6	25.4	2.1
4	木	★12/8は「ことうか」です★ ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ わかめのしょうがあえ おこじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう かつお わかめ だいず みそ	きゅうり しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	553	22.9	13.2	2.2
5	金	せわりコッペン 牛乳 ウイナーソーセージのサルサソースかけ とりにくとはくさいのクリームに オレンジ	パン こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ レンズまめ とりにく チーズ クリーム	たまねぎ トマト にんじん はくさい とうもろこし オレンジ	647	25.8	27.6	2.9
8	月	★ごはんにまぜてたべよう★ ごはん 牛乳 ビビンバふうソテー しろはなまめコロッケ わかめスープ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぎゅうにく とうふ わかめ	たまねぎ にんにく しょうが にら にんじん もやし ねぶかねぎ	628	20.0	20.8	2.3
9	火	★しゅんのしよくざい ほつたべにまどんな★ ごはん のりのつくだに 牛乳 ほつたのしおやき あぶらふりみそけんちんじる べにまどんな	ごはん こめあぶら あぶらふ さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう のり ほつた とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ べにまどんな	561	22.3	13.5	3.0
10	水	コッペン 牛乳 えびフライ(ソース) ヤンソンフレステルセ トマトスープ	パン こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう えび ベーコン クリーム チーズ だいず	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん トマト パセリ	639	23.1	25.4	2.6
11	木	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ごぼうサラダ(ねりごまドレッシング) こまつなとじゃがいものみそしる	ごはん こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし こまつな ねぶかねぎ	605	20.4	17.8	2.0
12	金	小こめこきなこパン 牛乳 ごもくうどん とりにくのからあげ オレンジ	パン こめこ でんぷん こめあぶら うどん	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ しょうが オレンジ	555	29.9	21.7	2.7
15	月	★だいしさいようひは みやざきさんのひ さば★ ★しゅんのしよくざい ほうれんどう★ ごはん 牛乳 さばのみそづけやき ほうれんそうのごまあえ こんさいじる ヨーグルト	ごはん さとう こめあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ ヨーグルト	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぶかねぎ	656	22.9	20.9	1.8
16	火	☆八木山小・上野山小リクエスト おげんどう☆ ごはん 牛乳 あげぎょうざ(2こ) はっほうどうふ グレープフルーツ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが グレープフルーツ	623	20.9	18.6	1.5
17	水	しよくパン はちみつ 牛乳 さけのスパイシーやき はくさいのミルクスープ パインアップルのかんづめ	パン はちみつ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ	にんにく はくさい にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ パインアップル	604	25.1	16.7	2.3
18	木	★12/22は「とうじ」です★ ごはん ひじきふりかけ 牛乳 とりにくのゆずだれかけ とうじかぼちゃ りきゅうじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ひじき とりにく とうふ あぶらあげ みそ あずき	ゆず ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぶかねぎ かぼちゃ	643	24.5	18.2	2.3
19	金	★しゅんのしよくざい みかん★ チョコレートパン 牛乳 たらばのバジルやき ふゆやさいのポトフ みかん	チョコレート パン さとう オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう たら ウイナーソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい だいこん かぶ パセリ みかん	642	22.6	22.8	2.6
22	月	むぎごはん 牛乳 バターチキンカレー あおさフライドポテト にんじんドレッシングサラダ	おおむぎ ごはん じゃがいも こめあぶら バター オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう あおさ とりにく チーズ クリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	673	20.2	21.0	1.9
23	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき うずらたまごいりタンタンはるさめスープ オレンジ	ごはん さとう こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご みそ	しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし ねぶかねぎ オレンジ	638	23.2	22.2	1.6

※はしは、毎日忘れず持ってきてきましょう。 ※印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

寒さや疲れ、栄養不足などによって、かぜや病にかかりやすくなります。

手洗い、うがい、十分なすいみん、バランスの良い食事などで健康な体を作り、元気に過ごしましょう。

体調をくずした時におすすめの食事を症状別に紹介します。

**冬の食生活**  
体調をくずした時の食事

せき・のどの痛み

のどに刺激を与えないために辛いものやすっぱいもの、しよっぱいものはさげましょう。粘膜の健康維持を助けるビタミンAやビタミンCを多く含む果物や野菜などをとるように意識しましょう。

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されるので、しっかり補うことを心がけましょう。うどんやおかゆ、果物やゼリーなど食べやすいものから栄養をとるようにしましょう。

下痢・嘔吐・お腹の調子が悪い

体の水分が失われていくので、こまめな水分補給が必要です。食べられるようなら、消化の良いスープやおかゆなどを食べましょう。