



きゅうしょくだより

テーマ 免疫力を高めよう！



～ 給食メニューのご紹介 ～



【冬至かぼちゃ(かぼちゃのいとこ煮)】

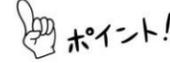
～ 材料 ～ 4人分

- ・かぼちゃ 160g
- ・ゆであずき 50g (缶詰でもOK)
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・水 100ml



～ 作り方 ～

- ①かぼちゃと水を鍋に入れ、中火で約5分煮ます。
- ②かぼちゃが硬めに茹で上がってきたら、あずきと醤油を加え、弱火で10分煮たら完成です。



ポイント！

かぼちゃには風邪予防に効果的なビタミンAやカロテンが豊富に含まれています。甘さが足りない方は砂糖を入れても美味しく召し上がれます。たくさん食べて寒い冬を元気に過ごしましょう！

免疫力が落ちてると、風邪や感染症にかかった時に長引く、または重症化してしまうことがあります。普段の生活からしっかり食事をとり、この冬も元気に過ごしましょう！

免疫力を高めるポイント

① たんぱく質



身体のあらゆる部分をつくる材料になる。細菌や病気と戦う抗体もつくる。

② ビタミンA



鼻やのどなど粘膜を守り、ウィルスの侵入を防ぐ。油と相性が良く、一緒に食べることで吸収がUP。

③ ビタミンC



ウィルスから体を守り、ストレスと戦う力になる。水に溶けやすいので生又はまるごと摂れるスープがおすすめ。

かかってしまったら…

○消化の良い物を食べる

食欲がない時はあまり無理をせず、食べられるものを食べましょう。油の多いものや生野菜は消化に時間がかかるので、調子が良くない時は控えましょう。

食欲がない時は…

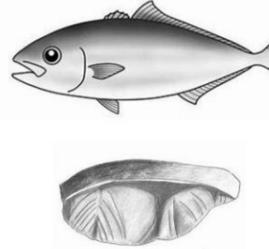
○水分をしっかりとる

発熱や嘔吐、下痢によって脱水にならないようにしっかりと水分補給をしましょう。一度にたくさんのむと吐き気に繋がることもあるので、様子を見ながら少しずつ摂りましょう。

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

～12月おすすめ食材(プリ)～

プリはとても栄養が豊富に含まれます。これから脂ののった美味しい時期を迎えます。プリに含まれる栄養素には、体を作るたんぱく質、脳の組織に多く必要なDHA、血流を促すEPA、カルシウム吸収を助けるビタミンD、エネルギーを作るのに必要なビタミンB群と成長期のお子さん達には優れた栄養がたくさん！お刺身、照り焼き、フライ、どんな料理でも美味しく食べられますので毎日の献立にとり入れてみて下さい。



今年もあつという間に12月ですね。この1年間は皆さんにとってどんな1年でしたか？12月は楽しみなクリスマス、大晦日がやってきます。インフルエンザやコロナウイルスなど体調には気をつけながらも楽しく過ごしたいですね！



管理栄養士 小野寺、一色

12月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金					
きゅうしょく	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>栄養価 1 ヶ月平均</p> <p>エネルギー 556kcal</p> <p>たんぱく質 22.2g</p> <p>脂質 21.6g</p> <p>カルシウム 316mg</p> <p>鉄 2.3mg</p> <p>食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p> </div>				1日	<誕生会>				
					カレーライス	米、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、トマトケチャップ	コールスローサラダ	キャベツ、コーン、にんじん、マヨネーズ、ヨーグルト	ショートケーキ	
もちもの	はし・スプーン									
おやつ	ハッピーターン 牛乳									
きゅうしょく	4日	5日	6日	7日	8日					
	塩ラーメン	中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、長ねぎ	ごはん	米	ごはん	米				
	ピーマンとしらすの炒め物	ピーマン、もやし、しらす干し、かつお節	味噌汁	さつまいも、玉ねぎ	白菜スープ	白菜、にんじん、しいたけ、ほうれん草、春雨	かぶのスープ	かぶ、小松菜、ベーコン、長ねぎ	けんちん汁	鶏もも肉、里芋、大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ
	みかん		豚肉の炒め物	豚肉、キャベツ、ぶなしめじ、しいたけ、にんじん	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、ニンニク、しょうが、でん粉	チキンチャップ	鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、トマトケチャップ、中濃ソース	たらの香り焼き	たら、ニンニク、しょうが
			ブロッコリーチーズおかわ和え	ブロッコリー、チーズ、かつお節	もやしの中華和え	もやし、にら、にんじん、ロースハム、しょうが、ごま油	小松菜のり和え	小松菜、にんじん、油揚げ、焼きのり	キャベツのツナ和え	キャベツ、ツナ缶、コーン
		りんご		キウイ		オレンジ		バナナ		
もちもの	はし									
おやつ	ふかし芋牛乳	さつまいも	コロソ牛乳		チョイス牛乳		ぼたぼた焼き牛乳		あべかわマカロニ牛乳	マカロニ、きな粉

12月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きゅしゅく	11日	12日	13日	14日	15日 <クリスマス会>
	わかめごはん 米、わかめ	かしわうどん うどん、鶏もも肉、油揚げ、小松菜、長ねぎ、にんじん、しいたけ	ナムル丼 米、豚ひき肉、長ねぎ、ニンニク、ごま油、もやし、ほうれん草、にんじん、ごま	ペビーパン	ケチャップライス 米、ウィンナー、玉ねぎ、コーン、にんじん、枝豆、トマトケチャップ
	なめこ汁 木綿豆腐、なめこ、みつば	かぼちゃサラダ かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、クリームチーズ	きのこスープ えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ、絹ごし豆腐、長ねぎ、でん粉	海老と鶏肉のクリーム煮 えび、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、バター、小麦粉、牛乳	わかめスープ わかめ、長ねぎ、ごま
	いわしの煮付け いわし、塩	パイ	ちくわの磯辺揚げ 焼きちくわ、青のり、ミックス粉	白菜昆布和え 白菜、塩昆布、ごま	からあげ 鶏もも肉、ごま油、ニンニク、しょうが、コショウ、でん粉、小麦粉
	ジャーマンポテト じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、ニンニク、パセリ		オレンジ	バナナ	マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ
みかん			お茶 麦茶	クリスマスデザート パバロア	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ばかうけ チーズ 牛乳	にんじんケーキ 牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	バームクーヘン 牛乳	フルーツポンチ バナナ、パイナップル、もも缶、もも缶汁、りんごジュース
きゅしゅく	18日	19日	20日	21日	22日
	ごはん 米	ごはん 米	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ゆめめい、ホールトマト、中濃ソース、トマトケチャップ、バター、粉チーズ	ロールパン	ふりかけごはん 米、おおかふりかけ
	豚肉の生姜焼き 豚肉、しょうが	すまし汁 生揚げ、ほうれん草、えのきたけ	もやしと鶏肉スープ 鶏もも肉、もやし、にんじん	たらのネギ味噌焼き たら、長ねぎ、しょうが	味噌汁 生揚げ、ほうれん草、玉ねぎ
	味噌汁 切干し大根、油揚げ、にんじん	芋と鶏肉の煮物 じゃがいも、鶏もも肉、玉ねぎ	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ、水煮大豆、マヨネーズ、コショウ	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ缶、コーン	五目卵焼 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ひじき、長ねぎ、ごま油
	きゅうりともやしの酢物 きゅうり、もやし、カニカマ	キャベツのごま和え キャベツ、にんじん、ごま	キウイ	バナナ	かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ、あずき缶
りんご	パイ		牛乳	オレンジ	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし	はし
おやつ	マリービスケット 一口ゼリー 牛乳	海苔巻きせんべい 牛乳	ココアパンケーキ 牛乳	枝豆おにぎり お茶	オールレーズン 牛乳
きゅしゅく	25日	26日	27日	28日	29日
	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン、バター	鮭ピラフ 米、玉ねぎ、ぶなしめじ、コーン、ピーマン、鮭、パセリ	塩パン	
	味噌汁 木綿豆腐、長ねぎ、わかめ	中華スープ 水菜、もやし、木綿豆腐	すまし汁 生揚げ、小松菜	コンソメスープ 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん	
	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが	豚味噌焼き 豚肉、しょうが	春雨サラダ 春雨、にんじん、ひじき、ほうれん草、ツナ缶、マヨネーズ	コロッケ 豚肉のコロッケ	
	小松菜チーズおなか和え 小松菜、チーズ、かつお節	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん、ロースハム、マヨネーズ	オレンジ	野菜のさっぱり和え キャベツ、ほうれん草、水菜、コーン、ごま	
みかん	キウイ		りんご		
もちもの	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	揚げ一番 牛乳	ビスコ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	プリン 牛乳	