



かぜに負けない体をつくろう

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザ等にかかりやすくなります。

ウィルスに負けない抵抗力をつけるために大切なことは、

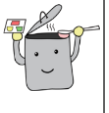
- ① 1日3食、栄養バランスのとれた食事をとる
(朝ごはんから、しっかりと)
- ② 適度な運動をする
- ③ 十分な睡眠をとる

手洗い、うがいも大事な予防法です。自分の体は自分で守りましょう。



ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡の食べ物を多く使い、紹介する献立です。



清水入江小学校

★給食のない日は、学年だより等でご確認下さい。

日	こんだて名	おもなざいりょうと そのほたらき			おもな調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩
						Kcal	g	mg	g
						おしらせ			
1 (金)	げんまい入り食パン			パン げんまい		572	23.5	319	2.3
	ツナマヨネーズ	きはだまぐろ	たまねぎ	コーンスターチ マヨネーズ	塩	野菜不足に注意! 			
	牛乳	牛乳				体に必要な野菜は、1日におよそ300〜350グラムです。朝昼晩の食事で、いつも野菜をたっぷり食べること意識して野菜不足にならないようにしましょう。			
	ようふうおでん	とり肉 ウィンナーソーセージ こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも 油	コンソメ ワイン しょうゆ カレーこ しょう				
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ プルーン	油 さとう	しょうゆ 酢 塩				
5 (火)	ちゅうかどん	むぎ入りごはん		米 むぎ		628	22.4	287	1.9
	はっぼうさい	ふた肉 えび うすらのたまご	はくさい たまねぎ だけのこ にんじん しいたけ しょうが	でんぶん さとう 油 ごま油	しょうゆ だし・ソース 酒 中華スープ 塩 こしょう	はっぼうさい 八宝菜			
	牛乳	牛乳				その名前のとおり、肉、魚、たまご、野菜、きのこなどがたっぷり入った宝物のような料理です。栄養もおいしさも“満点”です。			
	あげぎょうざ	とり肉 だいず	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごまぎょうざでんぶん さとう 油 ごま油	しょうゆ 塩 魚エキス ポークエキス				
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう でんぶん					
ふるさと給食の日						626	24.5	344	1.4
6 (水)	カレーライス	むぎ入りごはん		米 むぎ		626	24.5	344	1.4
	ポークカレー	ふた肉 チーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも カレー油	どんこつスープ ソース ワイン チャツネ カレーこ こしょう	季節の野菜を食べよう カリフラワー ブロッコリー			
	牛乳	牛乳				どちらも、花のつぼみを食べる野菜で、冬が旬です。ビタミンがたっぷり含まれているので、カゼの予防にもぴったりです。			
	ふゆやさいのサラダ	★ブロッコリーやカリフラワーは県内では浜松でたくさんつくられています。	キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	マヨネーズ	酢 塩 こしょう				
	あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう でんぶん	塩				
ふるさと給食の日						616	25.7	401	2.8
7 (木)	牛乳	むぎ入りごはん		米 むぎ		616	25.7	401	2.8
	みそおでん	くろはんぺん とり肉 がんもどき さつまあげ ふた肉 ちくわ みそ こんぶ	だいこん こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう 油	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし)	だしのうまみを味わおう			
	やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま さとう	しょうゆ	だしは、だしそのもののおいしいだけでなく、食品のもつうま味を引きだし、料理の味をよりおいしくしてくれます。和食ならではのおいしさです。			
	みかん		みかん						
8 (金)	マーガリンパン(少)			パン マーガリン		660	27.2	404	3.0
	牛乳	牛乳				はくさいが おいしい季節です			
	やきそば	ふた肉 あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん 油 ごま	どんかつソース だし・ソース しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう	鍋物や汁物、漬け物などによく使われる白菜は、寒くなればなるほど甘みが出ておいしくなります。ビタミンCが多いので、溶け出した栄養も汁ごとたっぷりとりましょう。			
	はくさいと肉だんごの スープ	とり肉 ぶた肉 大豆	はくさい チンゲンサイ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	うど 油 でんぶん	どろガラスープ 酒 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう				
	チーズ	チーズ							
ふるさと給食の日						619	25.8	296	2.2
11 (月)	ビビンバ	やき肉	牛肉	しょうが にんにく	油 ごま油 さとう	しょうゆ 酒 トカ	わくわく給食		
	ナムル	ごはんの上にやきにくとナムルをのせて食べます	もやし ほうれん草 キャベツ にんじん にんにく	ごま さとう 油	しょうゆ 酢 こしょう トカ	★水見色のするが牛 静岡市の安倍川・農科川流域の緑ゆたかな水見色地区で育てられているブランド牛です。			
	牛乳	牛乳				★和田島のほうじ茶 清水区の山あいにある和田島地区でとれたお茶をほうじ茶に加工し、これを使ったデザートを作ってもらいました。			
	わかめスープ	どうふ	たまねぎ はねぎ		どろガラスープ 中華入 しょうゆ 塩 こしょう				
	和田島のほうじ茶むしケーキ	だまご	ほうじ茶	さとう ごまぎょう 油 しょうゆしんこ 水あめ でんぶん					

野菜不足に注意！

体に必要な野菜は、1日におよそ300～350グラムです。朝昼晩の食事で、いつも野菜をたっぷり食べることが意識して野菜不足にならないようにしましょう。

はっぼうさい
八宝菜

その名前のとおり、肉、魚、たまご、野菜、きのこなどがたっぷり入った宝物のような料理です。栄養もおいしさも“満点”です。

季節の野菜を食べよう
カリフラワー
ブロッコリー

どちらも、花のつぼみを食べる野菜で、冬が旬です。ビタミンがたっぷり含まれているので、かぜの予防にもぴったりです。

だしのうまみを味わおう

だしは、だしそのもののおいしいだけでなく、食品のもつうま味を引きだし、料理の味をよりおいしくしてくれます。和食ならではのおいしさです。

はくさいが
おいしい季節です

鍋物や汁物、漬け物などによく使われる白菜は、寒くなればなるほど甘みが出ておいしくなります。ビタミンCが多いので、溶け出した栄養も汁ごとたっぷりとりましょう。

わくわく給食

★水見色のするが牛
静岡市の安倍川・薬科川流域の緑豊かな水見色地区で育てられているブランド牛です。

★和田島のほうじ茶
清水区の山あいにある和田島地区でとれたお茶をほうじ茶に加工し、これを使ったデザートを作ってもらいました。

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩
						Kcal	g	mg	g
おしらせ									
12 (火)	むぎ入りごはん			米 むぎ		602	25.5	487	2.3
	牛乳	牛乳				和食を食べて健康に ごはんには汁物、魚、豆、海藻、野菜やきのこなどを組み合わせた和食には、食物せんいや無機質が多く、健康な体づくりに役立ちます。			
	サバのみそあかけ	サバ みそ		でんぷん 油 さとう ごま	みりん				
	やさしいいそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ		しょうゆ みりん 酒				
	のっぺいじる	とうふ とり肉	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	さといも でんぷん	しょうゆ 酒 塩 かつお節 (だし)				
ふるさと給食の日 むぎ入りごはん				米 むぎ		588	24.8	383	2.1
13 (水)	牛乳	牛乳				じょうぶな骨や歯をつくるために カルシウムを多く含む牛乳・乳製品や小魚や海藻、大豆製品、野菜などは、いろいろな食べ物と組み合わせると、さらにカルシウムの吸収がよくなります。			
	いなか	ぶた肉 みそ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん しょうが	じゃがいも さとう ごま油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)				
	手づくりふりかけ	しらすほし かつお節 こんぶ		さとう ごま	酒 しょうゆ みりん 酢				
	かぶのあますづけ		かぶ (根・葉) きゅうり	さとう	酢 りんご酢 塩				
ふるさと給食の日 さくらごはん				米 むぎ	しょうゆ 酒	635	27.1	300	2.2
14 (木)	そばろどん	ツナ (まぐろ)	しょうが	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん	きれいなもりつけでよりおいしく おいしさは、味だけではなく見た目でも感じ方がちがいます。よりおいしく食べられるように彩りよくきれいなもりつけをしましょう。			
	たまごそばろ	たまご	えだまめ	さとう でんぷん	塩 しょうゆ かつお節エキス				
	牛乳	牛乳							
	ぶたじる	ぶた肉 みそ とうふ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぶかねぎ	さといも	かつお節 (だし)				
	お茶プリン	豆乳	まっ茶	さとう					
15 (金)	ソフトめん			ソフトめん		595	26.6	312	2.0
	牛乳	牛乳				バランスを考えて食べよう スパゲティやカレーライスなどにも、栄養バランスを考えて野菜料理を組み合わせましょう。ひと皿だけの食事では、野菜の種類も量も足りないことが多いです。			
	ミートソース	ぶた肉 牛肉 みそ	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリンピース しょうが	ハヤシルウ さとう 油	ケチャップ ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう				
	かいそうサラダ	わかめ 赤つのまだら 白きりんさい こんぶ 青つのまだら かんてん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン あおじそ	さとう	しょうゆ 酢 かつお節エキス				
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきん いんりょう							
18 (月)	きなこあげパン	きなこ		パン マーガリン さとう 油	塩	655	23.1	358	1.8
	牛乳	牛乳				ポトフ 大きめに切った野菜と肉などをスープでじっくりと煮込んだ料理です。シンプルな味付けで野菜の甘みやおいしさがよくわかります。			
	ポトフ	とり肉 ウィンター	キャベツ たまねぎ かぶ にんじん	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう				
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん もも (黄桃) バイナップル	さとう					
ふるさと給食の日 わかめごはん		わかめ	★かぼちゃの旬は夏ですが、夏に収穫したものは冬まで保存でき食べ頃を見はからって出荷されているそうです。	米 むぎ	塩 こんぶエキス	639	24.6	308	2.9
19 (火)	牛乳	牛乳				12月22日は冬至 (とうじ) 冬至は、一年でもっとも昼が短く夜が長い日です。この日に、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、カゼをひかずに元気で過ごせるといわれています。			
	かぼちゃとり肉のあまからに	とり肉	かぼちゃ グリンピース しょうが	でんぷん さとう 油	しょうゆ 酒				
	きゅうりとつぼづけのあえもの		キャベツ きゅうり だいこん	ごま さとう	しょうゆ 塩 酢				
	つみれじる	いわしつみれ (199・お・だいす) とうふ みそ	だいこん ほうさい ねぶかねぎ にんじん	さといも	かつお節 (だし)				
クリスマスメニュー チキンライス		とり肉	たまねぎ グリンピース	米 油	ケチャップ コンソメ ワイン 塩 こしょう	656	24.7	404	2.8
20 (水)	牛乳	牛乳				冬休みも、毎日カルシウムをたくさんとろう 牛乳には、成長期の体に必要な栄養がバランスよくふくまれています。給食がない日や冬休みも、毎日牛乳や乳製品、小魚や海藻などの食品をすすんでとる習慣をつけましょう。			
	もみの木ハンバーグ	とり肉 だいす ぶた肉	たまねぎ にんにく トマト	ラード さとう でんぷん	塩 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース				
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン	ほうれん草 にんじん さやいんげん	油	コンソメ 塩 こしょう				
	コーンスープ	牛乳	とうもろこし		コーンポタージュのもと とりがらスープ 塩 こしょう				
	クリスマスデザート	豆乳 かんてん	いちご	さとう 水あめ					

- 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合にとれる栄養量です。
 ○ 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
 ○ 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
 ○ 魚を使った料理では、小骨が残っている場合がありますので注意しましょう。

※「食育ブック (少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。

注意

- ★ めん工場では、製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
 ★ パン工場では、製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ★ 給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。