



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、カゼやインフルエンザ等にかかりやすくなります。

ウイ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 kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
ふるさと給食の日						603	25.8	394	2.8
3	むぎ入りごはん			米 むぎ		だしとうまみを味わおう			
(火)	牛乳	牛乳				だしは、だしそのものが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。			
	みそおでん	牛乳 かんもどき どり肉 黒はんぺん ちくわ さつまあげ ぶた肉 みそ こんぶ	だいこん しょうが ごんじやく	じゃがいも さとう 油	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし)				
	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				
4	マーガリンパン(少)・・・1年生はパンはありません			パン マーガリン		586	26.2	402	3.2
(水)	牛乳	牛乳				はくさいが おいしい季節です			
	やきそば	ぶた肉 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	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	どり肉 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	ラード 油 でんぷん	とりガラスープ 酒 コンソメ しょうゆ こしょう				
あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう でんぷん	塩					
5	むぎ入りごはん			米 むぎ		631	22.9	282	2.2
(木)	ちゅうかどん	ぶた肉 なるとう うすらのたまご	はくさい チンゲンサイ もやし たまねぎ しいたけ しょうが	でんぷん 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	どり肉 だいた	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごまきこ ラドでんぷん さとう 油 ごま油	しょうゆ 塩 魚エキス ポークエキス				
	りんごデザート		りんご	さとう					
6	むぎ入りごはん			米 むぎ		661	23.2	305	1.4
(金)	カレーライス	ぶた肉	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも カレールー 油	とんこつ-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			
	牛乳	牛乳				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Cがたっぷり含まれているので、カゼの予防にもびったりです。			
	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				
にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきん いんりょう								
9	ソフトめん			ソフトめん		586	25.7	304	2.0
(月)	牛乳	牛乳				バランスを考えて 食べよう			
	ミートソース	ぶた肉 牛肉 みそ	たまねぎ トマト にんじん マヨネーズ グリッパ にんにく 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	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。			
	かいそうサラダ	わかめ 赤つのまた 白きりんざい こんぶ 青つのまた かんてん	キャベツ きゅうり とうもろこし (たまねぎりんごピーマン)	(油 さとう)	(しょうゆ 酢 塩)				
みかん		みかん							
10	さくらごはん			米 むぎ	しょうゆ 酒	635	26.5	327	2.3
(火)	そぼろどん	ツナ(まぐろ)	しょうが	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん	きれいなもりつけて よりおいしく			
	たまごそぼろ	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	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。			
	牛乳	牛乳							
	ぶたじる	ぶた肉 どうぶ みそ	だいこん ごんじやく ごぼう にんじん ねぶかねぎ	ざといも	かつお節(だし)				
レモンゼリー		レモン	さとう						
11	むぎ入りごはん			米 むぎ		596	25.1	484	2.1
(水)	牛乳	牛乳				和食を食べて健康に			
	サバのみそあかけ	サバ みそ	しょうが	でんぷん 米こ 油 さとう ごま	みりん しょうゆ	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。			
	やさいのいそかあえ	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	どうぶ どり肉	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	ざといも でんぷん	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)					

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 kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g	
12 (木)	食パン			パン		644	25.0	395	2.2	
	いちごジャム			いちごジャム		野菜不足に 気をつけて!				
	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が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 うずらだまご ウィンナーソーセージ こんにゃく	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 しょうゆ カレーこ こしょう					
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん (レモン・リンゴ・アップル・たまねぎ)	(油 さとう)	(酢 塩)					
	ヨーグルト	ヨーグルト			さとう					
13 (金)	むぎ入りごはん			米 むぎ		609	26.1	343	2.2	
	ふりかけ	和食ははしを使って 食べます。小さな豆 も、はしではさんで 食べましょう。	いわし節 だまご かつお節 のり	ごま さとう 水あめ	塩 しょうゆ みりん	ひじきを食べよう				
	牛乳					ひじきには、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、血液をつくる鉄、おなかのそうじをする食物せんいなどがたくさん含まれています。健康のためにも、もっとひじきを食べましょう。				
	あつやきたまご			さとう 油 でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ こんにゃくエキス					
	だいずのいそに		だいず 油あげ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	しょうゆ かつお節(だし)				
	みそしる		とうふ みそ わかめ	たまねぎ ごまつな	じゃがいも	かつお節(だし)				
16 (月)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん		米 むぎ		597	24.5	356	2.1	
	牛乳	牛乳				しょうぶな骨や歯をつくるために				
	いなかに		ぶた肉 あつあげ みそ こんにゃく	だいこん こんにゃく にんじん しいたけ しょうが にんにく	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)	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一緒に合わせて食べると、さらにカルシウムの吸収がよくなります。			
	手づくりふりかけ		しらすほし こんにゃく		さとう ごま	酒 しょうゆ みりん 酢 塩				
	みかんゼリー			みかん	さとう					
17 (火)	むぎ入りごはん			米 むぎ		573	23.7	305	2.5	
	牛乳	牛乳				とうふを食べよう				
	マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 みそ	だけのこ はねぎ しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごま油 油	しょうゆ 中華スープ おろし酒 ゆかり	とうふには、畑の肉ともいわれている大豆と同じ栄養があります。さらにとうふに加工することで、大豆の栄養が吸収されやすくなります。				
	ナムル		もやし ほうれん草 キャベツ にんじん にんにく	ごま 油 さとう	しょうゆ 酢 とうがらし					
18 (水)	きなこあげパン	きなこ		パン マーガリン さとう 油	塩	651	23.2	357	1.9	
	牛乳	牛乳				ポトフ				
	ポトフ	とり肉 ウィンナーソーセージ	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	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。				
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん もも(黄桃) パインアップル	さとう						
19 (木)	ふるさと給食の日	わかめごはん	わかめ	米 むぎ	塩 こんにゃくエキス	640	24.6	309	3.0	
	牛乳	牛乳				12月21日は 冬至(とうじ)				
	かぼちゃと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	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。				
	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 (1羽・2羽・3羽) とうふ みそ	だいこん ほうさい にんじん ねぶかねぎ	さといも	かつお節(だし)						
20 (金)	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 しょうゆ	665	25.4	406	2.7
	牛乳	牛乳				冬休みも、毎日 カルシウムをたくさんとろう				
	もみの木ハンバーグ	とり肉 だいず ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが 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	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。				
	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 豆乳	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 しょうゆ					
	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与えられる栄養量です。
- 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る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、そば、卵を含む製品を製造しています。
- ★ パン工場の製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、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。