



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

## かぜを予防する食事をしよう



ねんせい  
4年生の  
えいようりょう  
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのものになる		
1	金	【あぶたまどんぶり】 むぎごはん あぶたまどんぶりのぐ ほうれんそうのごまあえ オレンジ		たまご あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	キロカロリー 610 22.1 グラム
4	月	ごはん さばのみそに はくさいのぼんずあえ おふのおつゆ		さば みそ とうふ	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ	こめ さとう とうもろこしでんぷん さとう ごま ふ	みりん しょうゆ しょうゆ しお さけ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)	623 22.3
5	火	【ふゆやさいのカレーライス】 むぎごはん ふゆやさいのカレー とうふとじゃこのサラダ みかん		とりにく レンズまめ とうふ しらすぼし かつおぶし	たまねぎ にんじん れんこん カリフラワー ブロッコリー しょうが にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう あぶら	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース す しょうゆ しお	651 20.7
6	水	ごはん たらのからめに ごまずあえ まめトシる		たら わかめ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま さとう さつまいも	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ だしいりこ	636 25.5
7	木	【セルフポテトバーガー】 まるがたパン ポテトサラダ スライスチーズ とうにゅうポタージュ りんご <small>小ざら</small>		だっしふんにゅう ポークハム チーズ とうにゅう とりにく いんげんまめ	きゅうり にんじん たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし りんご	こむぎこ こめこ じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) こめこ マーガリン(にゅうなし)	す しお こしょう コンソメ しお こしょう	689 25.9
8	金	ごはん しそかつおふりかけ おでん (がんとどき) ひじききんぴら オレンジ		いわしけずりぶし のり かつおけずりぶし だいず うずらたまご ちくわ こんぶ さつまあげ がんとどき とうふ ひじき ぶたにく	あかしそ だいこん にんじん にんじん ごぼう にんじん オレンジ	こめ ごま さとう さといも こんにやく さとう でんぷん あぶら こめこ ごま あぶら さとう	しお しょうゆ みりん こんぶエキス しょうゆ みりん さけ わふうだし しょうゆ みりん	608 21.2
11	月	ごはん ほっけのしおやき きりほしだいこんのもの きつねうどんじる		ほっけ さつまあげ あぶらあげ とりにく	きりほしだいこん にんじん ほしいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	こめ あぶら さとう うどん	しお しょうゆ さけ わふうだし だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しお しょうゆ みりん	615 25.0
12	火	ごはん すきやき かぶとれんこんのなます みかん		ぎゅうにく やきどうふ かぶ れんこん にんじん みかん	はくさい にんじん しろねぎ かぶ れんこん にんじん みかん	こめ ふ しらたき あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ さけ す しょうゆ	612 22.4

### ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

### 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

うがいもわすれずに!!

# 令和5年12月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター

【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

## かぜを予防する食事をしよう



4年生の  
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのもとになる		
13	水	ごはん こざかなつくだに ぶたにくとだいごんの みそにこみ ごずこんあえ		しらすぼし かんてん ぶたにく なまあげ ちくわ しろみそ だいず こんぶ まぐるみずに	だいごん にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ ごぼう にんじん	こめ さとう みずあめ こんにやく あぶら さとう ごま さとう	しお す しょうゆ わふうだし す しょうゆ	キロカロリー 609 25.2 グラム
14	木	しょうはちみつパン フライドチキン やさいのマリネ はくさいスープ ロールケーキ チョコケーキ カップデザート (いちごプリン)		だっしふんにゆう とりにく ベーコン たまご クリーム とうにゆう だいずこ とうにゆう	だいごん キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん パセリ いちご	こむぎこ こめこ はちみつ さとう さとう でんぷん とうもろこしでんぷん あぶら さとう あぶら さとう こむぎこ みずあめ あぶら さとう こめこ みずあめ あぶら こんにやくこ みずあめ さとう あぶら	こしょう しお カレーこ パプリカ コリアンダーパウダー ぎょしょう す しお コンソメ しょうゆ しお こしょう ココアパウダー	650 22.6
☆ セレクト給食の日です。みなさんは、どのデザートを選びましたか？また、はくさいスープの中に、ラッキースターにんじん(星型に切ったにんじん)が、1~2こ入っています。(クラスの数によってちがいます。)								
15	金	ごはん マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ オレンジ		とうふ ぶたひきにく あかみそ もやし こまつな オレンジ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし こまつな オレンジ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しょうゆ しお とうがらし	602 23.8
18	月	ごはん ぶりのみぞれに じゃがいものきんぴら かぶのみそしる		ぶり さつまあげ あぶらあげ みそ	だいごん しょうが にんじん かぶ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ さとう みずあめ じゃがいも ごま あぶら さとう	しょうゆ す しょうゆ みりん だしいりこ	620 22.5
19	火	チキンライス (チキンライスのもと) サーモンフライ だいごんサラダ ふゆやさいの クリームシチュー		とりにく とりにく カラフトマス ポークハム ぎゅうにゆう とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんじん とうもろこし たまねぎ しょうが だいごん こまつな はくさい かぶ たまねぎ にんじん エリンギ はなっこりー	こめ マーガリン(にゆうなし) あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら ごま さとう あぶら あぶら パター こめこ	コンソメ トマトケチャップ しお チキンライスのもと トマトペースト す しお ぎょかいエキス しょうゆ しお す しょうゆ コンソメ しお こしょう	671 23.8
20	水	ごはん のりつくくだに けんちょう アーモンドあえ みかん		のり とうふ とりにく あぶらあげ ふるさと 給食の日	だいごん にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ みかん	こめ さとう みずあめ でんぷん さとも こんにやく あぶら さとう アーモンド さとう	しょうゆ しお わふうだし しょうゆ しょうゆ	631 23.0
21	木	パン チキンピーンズ はなっこりーサラダ りんご 小ざら		だっしふんにゆう とりにく だいず しらすぼし りんご	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく はなっこりー キャベツ りんご	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ(たまごなし)	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう す しお こしょう	643 26.6
22	金	わかめごはん かぼちゃひきにくフライ ゆずかあえ ちゃんこじる (とりつくね)		わかめ ぶたにく こんぶ とりにく とりつくね とうふ とりにく だいず	かぼちゃ たまねぎ キャベツ だいごん ゆず はくさい にんじん えのきたけ しろねぎ たまねぎ	こめ さとう パンこ でんぷん こむぎこ ラード さとう あぶら さとう しらたき でんぷん パンこ さとう	しお しょうゆ ウスターソース しお す しょうゆ しょうゆ さけ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しお	625 20.3

### 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん ぎんなん きんかん  
かぼちゃ (なんきん) にんじん かんてん うどん

【お知らせ】 学校給食費の8回目の引落とし日(納期限)は1月4日(木)です。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。