



☆今月の献立のテーマ☆
冬の健康と食事について考えよう②

12月には、「体の調子を整える栄養素」についてお伝えしましたが、新型コロナウイルスの感染が拡大し、体調管理に不安を抱えている人も多いのではないのでしょうか。今月は、3年生が受験を控えていることもあり、かぜや感染症から早く回復するための食事を意識した献立にしています。



かぜや感染症にかかったときに、早く回復するために必要なものは？



①消化の良いもの

ウイルスと戦っている体は、胃腸の消化機能が低下しています。胃腸に負担をかけない消化の良いものを食べましょう。
例) おかゆ、うどんなど



②体を温めるもの

細菌やウイルスと戦う白血球は、37℃~38℃で最も活発に働きます。体を温めることで白血球の働きが良くなります。
例) みそ汁、スープなど



③ビタミン豊富なもの

ビタミンACEには、かぜへの抵抗力を高める働きがあります。ビタミン豊富な野菜や果物を食事に取り入れましょう。
例) みかん、ブロッコリーなど



今月の市産品活用予定

ねぎ
小松菜
チンゲンサイ
ほうれん草
ブロッコリー
ネーブル



日曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		清水中	武蔵中
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物			
1 火	麦ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ゆかりあえ さつま汁	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・麦 砂糖	861	① ② ③	① ② ③
2 水	ココアパン 牛乳 きのこクリームスパゲティ ごぼうのかりかりサラダ ココアピーズ		牛乳・チーズ	ほうれん草・人参	玉ねぎ・しめじ・えのきたけ ごぼう・キャベツ	パン スパゲッティ 砂糖 油	858 31.6	① ② ③	① ② ③
3 木	キーマカレー 牛乳 水菜サラダ はるか		チーズ・スキムミルク 牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・じゃが芋 砂糖 油・ごま・ごま油	840 25.8	① ② ③	① ② ③
4 金	麦ごはん 牛乳 みそおでん ごま酢あえ 一食納豆	鶏肉・うずら卵・厚揚げ・竹輪・みそ・かつおだし	牛乳	昆布だし わかめ	人参 チンゲン菜・人参 キャベツ	米・麦 こんにゃく・じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま・ごま油	802 33.9	① ② ③	① ② ③
7 月	黒糖パン 牛乳 県産タイフライ じゃこサラダ ミネストローネ		牛乳	しらす干し	小松菜・人参 人参・トマト	パン パン粉 砂糖 油	813 31.7	① ② ③	① ② ③
8 火	麦ごはん 牛乳 愛情たっぷり豚肉とれんこんのマヨ醤油あえ 小松菜とちくわのムキムキあえ 卵スープ		牛乳	豚肉・厚揚げ 竹輪 卵		米・麦 こんにゃく 砂糖 ごま 油	772 29.6	① ② ③	① ② ③
9 水	ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ ムース		牛乳	牛肉 チキンフレーク	人参・トマト ブロッコリー	パン じゃが芋 砂糖 油 ムース	856 31.1	① ② ③	① ② ③
10 木	ごはん 牛乳 レバーと魚の揚げがらめ わかめの酢の物 みそけんちん汁		牛乳	鶏レバー・ホキ わかめ 豆腐・みそ	人参 人参・ねぎ	米 でんぷん・砂糖 砂糖 ごま 油	797 32.3	① ② ③	① ② ③
14 月	ココアパン 牛乳 白身魚のかりかりフライ さつまいもサラダ 肉団子としょうがのスープ		牛乳	ホキ ツナ ミートボール	人参・ねぎ	パン 油 砂糖 ごま 油	800 25.6	① ② ③	① ② ③
15 火	麦ごはん 牛乳 煮卵 春菊ともやしのナムル 豆腐チゲ		牛乳	たまご・糸かつお 豚肉・魚のつみれ・豆腐・みそ	春菊 人参・ねぎ	米・麦 砂糖 砂糖 ごま・ごま油 油	808 31.1	① ② ③	① ② ③
16 水	ミルクパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 小松菜サラダ ネーブル		牛乳	豚肉・ベーコン しらす干し	人参・トマト 小松菜	パン マカロニ・じゃが芋・砂糖 砂糖 油	800 28.8	① ② ③	① ② ③
17 木	ごはん 牛乳 れんこんつくね 昆布あえ 臭うどん		牛乳	れんこん入りつくね 昆布の佃煮 昆布だし	小松菜 人参・ねぎ	米 でんぷん・砂糖 砂糖 ごま うどん	769 30.0	① ② ③	① ② ③
18 金	麦ごはん 牛乳 魚のみぞれあんかけ ざぜん豆 焼きねぎのみそ汁		牛乳	ホキ 大豆 昆布	小松菜 人参・ねぎ	米・麦 小麦粉・砂糖・でんぷん 黒糖・砂糖 じゃが芋 ごま油	812 27.2	① ② ③	① ② ③
21 月	チーズパン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ツナサラダ 手作りりんごゼリー		牛乳	チーズ・スキムミルク ベーコン・うずら卵・いんげん豆 ツナ わかめ ゼリーの素	チンゲン菜・人参	パン じゃが芋 砂糖 油 砂糖	777 30.0	① ② ③	① ② ×
22 火	麦ごはん 牛乳 大根と厚揚げの煮物 五色あえ 高菜の油いため		牛乳	豚肉・厚揚げ・粉かつお 卵 糸かつお	人参 ほうれん草・人参 高菜漬	米・麦 こんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖 油・ごま油 ごま・油	803 31.1	① ② ③	① ② ×
24 木	鶏めし 牛乳 かぼすあえ だんご汁		牛乳	鶏肉 油揚げ・竹輪・みそ	人参 ほうれん草 人参・ねぎ	米・砂糖 砂糖 ごま 油	757 30.4	① ② ×	① ② ×
25 金	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のおひたし		牛乳	ししゃも 豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ 糸かつお	人参 ほうれん草	米・麦 じゃが芋・こんにゃく・砂糖 砂糖 ごま 油	810 33.8	① ② ×	① ② ×
28 月	ミルクパン 牛乳 八宝菜 海藻サラダ 青のりポテトピーズ		牛乳	豚肉・うずら卵・かまぼこ わかめ・海藻 青のり	人参・チンゲン菜	パン でんぷん 砂糖 ごま油・油 ごま・油 油	793 32.2	① ② ③	① ② ③

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。