



☆今月の献立のわらい☆
冬の健康と食事について考えよう

寒さが本格的になり、体調をくずしている人はいませんか。12月に体の調子を整える栄養素についてお伝えしました。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献立にしています。

使用する食品名

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)	
			(赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		おもに脂質 油脂
1	水	パイパン 牛乳 白菜のクリーム煮 じゃこサラダ ココアビーンズ	カルたんデー 鶏肉・ベーコン・いんげん豆 大豆	牛乳・チーズ・スキムミルク しらす干し 牛乳	人参 小松菜	パイ 白菜・玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖 砂糖・てんぷん	777 33.4	
2	木	ごはん 牛乳 シャキッとれんこんのドライカレー キャベツのさっぱりサラダ ほうれん草のふわふわかきたま汁	わくわく給食作品展入賞 清水中1年生の献立 豚肉・大豆 卵	牛乳 牛乳	人参・ピーマン・トマト ゆかり 人参・ほうれん草	れんこん・玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ・大根・梅肉 玉ねぎ・えのきたけ	パン 米 油 ノンエッグマヨネーズ	734 28.6	
3	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	福 ホキ 大豆 油揚げ・みそ	牛乳 牛乳 わかめ・いりこだし	小松菜 大根 ねぎ・人参	米・麦 小麦粉・砂糖・てんぷん 黒糖・砂糖 じゃが芋	油 油 ごま油	780 28.6	
6	月	玄米パン 牛乳 焼きのり和風スパゲティ ごぼうとナッツのかりかりサラダ ヨーグルト	2月6日は のりの日 豚肉・さつま揚げ	牛乳 牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜・人参 水菜	玉ねぎ・しめじ・コーン ごぼう・大根	パン スパゲッティ 砂糖 油・アーモンド	792 35.6	
7	火	麦ごはん 牛乳 チキンカツ 高菜の油いため だご汁	味の旅「阿蘇」 鶏肉 糸かつお 油揚げ・みそ	牛乳 牛乳	高菜漬け 人参・ねぎ	米・麦 パン粉 ごま・油	油 ごま・油	757 29.7	
8	水	ミルクパン 牛乳 ししゃもフライ 人参サラダ 野菜のスープ煮	ししゃも ツナ ウインナー	牛乳 牛乳	人参 人参・チンゲン菜	パン パン粉 砂糖 じゃが芋	油 油	786 29.9	
9	木	ごはん 牛乳 みそおでん ほうれん草のおひたし 一食納豆	鶏肉・うすら卵・厚揚げ・竹輪・みそ・かつおだし 糸かつお 納豆	牛乳 牛乳	人参 ほうれん草	米 こんにやく・里芋・砂糖	ごま	726 34.0	
10	金	キーマカレー 牛乳 ツナサラダ いちご	豚肉・レバー ツナ	牛乳 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごビュレ キャベツ いちご	米・麦・じゃが芋 砂糖 油	784 26.4	
13	月	パイパン 牛乳 ホキフライ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ホキ チキンフレーク ベーコン	牛乳 牛乳	人参・トマト 人参・トマト	パイ 大根 玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく	パン パン粉 小麦粉 砂糖 ごま・油 油	752 32.0	
14	火	麦ごはん 牛乳 れんこんつくね ひじきのあえもの 具うどん	れんこん入りつくね ひじき 鶏肉・かまぼこ・油揚げ・かつおだし	牛乳 牛乳	小松菜 人参・ねぎ	もやし 玉ねぎ・しいたけ	米・麦 てんぷん・砂糖 ごま・油	757 29.6	
15	水	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー 野菜サラダ フルーツミックス	ひこまるデー「野菜」 牛肉 ハム	牛乳 牛乳	人参・トマト 水菜・人参	人参・トマト 大根 黄桃・パイ	パン じゃが芋 砂糖 ごま・ごま油	769 28.3	
16	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	てっつんデー 鶏レバー・ホキ 豆腐・みそ	牛乳 牛乳	人参・ねぎ	米 白菜・きゅうり 大根・ごぼう・生姜・しいたけ	パン 油 砂糖 ごま 油	766 32.4	
17	金	麦ごはん 豚肉とれんこんのごま炒め 五色あえ 白菜と卵のスープ	豚肉 卵・ベーコン	牛乳 牛乳	人参・ピーマン	れんこん・玉ねぎ・にんにく コーン・きゅうり・もやし・生姜・きくらげ	米・麦 砂糖・てんぷん 砂糖 ごま・油 ごま油	726 26.0	
20	月	ミルクパン 牛乳 ジャーマンポテト ナッツ入り大根サラダ 肉団子としょうがのスープ	ベーコン チキンフレーク ミートボール	牛乳 牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ 大根 白菜・玉ねぎ・生姜・きくらげ	パン じゃが芋 バター 砂糖 カシューナッツ・油・ごま油 油	750 27.9	
21	火	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆかりあえ さつま汁	さば 鶏肉・焼豆腐・みそ	牛乳 牛乳	人参・ねぎ	米・麦 もやし・キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・生姜	砂糖 ごま 油	761 35.6	
22	水	丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ 豆腐サラダ 卵スープ	ハンバーグ 豆腐 卵・ベーコン	牛乳 牛乳	人参・ねぎ	パン 砂糖・てんぷん 砂糖 玉ねぎ・えのきたけ・きくらげ	ごま油 油	768 34.2	
24	金	麦ごはん 牛乳 煮卵 春菊ともやしのナムル 豆腐チゲ	たまご・糸かつお 豚肉・魚のつみれ・豆腐・みそ	牛乳 牛乳	人参・ねぎ	米・麦 砂糖 砂糖 白玉もち	ごま・ごま油 油	800 33.2	
27	月	ミルクパン 牛乳 武蔵コロコロチキン カミカミナッツサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳	人参	パン にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・白菜	小麦粉・米粉 砂糖 砂糖 じゃが芋	油 油・カシューナッツ	761 37.4
28	火	ちらし寿司 牛乳 魚の天ぷら すまし汁 お祝いデザート	卒業 お祝い 給食 卵・油揚げ ホキ かまぼこ・豆腐・かつおだし	牛乳 牛乳	人参・ねぎ	ごぼう・れんこん・しいたけ 玉ねぎ	米・麦・砂糖 小麦粉 デザート	油・ごま 油	811 28.4

かぜやインフルエンザにかかったとき、早く回復するには？



①消化の良いものを食べよう

細菌や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。



おかゆ 具うどん
だご汁など

②体を温めるものを食べよう

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。



豆腐チゲ
焼きねぎのみそ汁
生姜のスープなど

③ビタミン豊富なものを食べよう

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を保護する働きがあります。ビタミンCは抵抗力を高めます。ビタミン豊富な野菜や果物を食事に取り入れましょう。



いちご 人参サラダ
ブロッコリーサラダなど

④水分や休養をしっかりとろう

発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。



2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
いちご

※ 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お知らせが必要な場合は、毎日献立表を確認してください。