



☆今月のテーマ☆
冬の健康と食事について考えよう

寒さが本格的になってきました。体調を崩している人はいませんか？ 今月のテーマは、「冬の健康と食事について考えよう」です。特に3年生は受験シーズンが近づき、体調管理が重要になってきます。今月は、免疫力アップに効果的な栄養素について紹介します。免疫力を高め、風邪や感染症に負けない体を作りましょう。

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 清水中 武蔵中		
			(赤) おもに体をつくるものになる 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になる おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(青) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもにビタミンC 緑黄色野菜	(紫) おもにエネルギーのもとになる おもに脂質 油				
1	金	麦ごはん					米・麦	745	①×③ ①②③		
		牛乳		牛乳							
		魚の和風チリソース	ホキ		ねぎ	玉ねぎ・にんにく・生姜	小麦粉・でんぷん・砂糖			油・ごま油	
		昆布あえ		昆布の佃煮	小松菜	もやし				ごま	
4	月	玄米パン					パン	756	①②③ ①×③		
		牛乳		牛乳							
		タイピーエン	豚肉・かまぼこ・うすら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	春雨			油・ごま油	
		海藻サラダ		海藻	小松菜	大根	砂糖			油	
5	火	麦ごはん					米・麦	778	①②③ ①②③		
		牛乳		牛乳							
		魚のかば焼き	ホキ				小麦粉・砂糖			油	
		菜焼き	油揚げ・糸かつお		小松菜・人参	白菜				油	
6	水	さつまいものみそ汁	みそ	いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ・大根	さつま芋	25.2	①②③ ①②③		
		ごはん					米			787	
		牛乳		牛乳							
		じゃがいものケチャップ煮	豚肉・ベーコン		人参・トマト	玉ねぎ・生姜	マカロニ・じゃが芋・砂糖				油
7	木	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	小松菜・人参	もやし	砂糖	31.3	①②③ ①②③		
		ミルクピーンズ	大豆	スキムミルク			砂糖・でんぷん				
		ごはん					米			757	
		牛乳		牛乳							
肉豆腐	牛肉・焼豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜	こんにゃく・砂糖	油					
酢の物		わかめ	人参	もやし	春雨・砂糖	ごま					
8	金	いりこの佃煮		いりこ			砂糖	33.2	①②③ ①②③		
		麦ごはん					米・麦			770	
		牛乳		牛乳							
		ぎょうざ	ぎょうざ								油
11	月	中華あえ		チンゲン菜・人参	もやし・キャベツ		砂糖	22.3	①②③ ①②③		
		コーンと卵のスープ	卵・ベーコン		人参・ねぎ	コーン	じゃが芋・でんぷん			ごま油・油	
		ココアパン	カルたんデー							パン	748
		牛乳		牛乳							
クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・スキムミルク・チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋	油					
じゃこ豆サラダ	大豆	しらす干し・わかめ	人参	キャベツ	砂糖	油・ごま油					
12	火	りんご					りんご	33.3	①②③ ①②③		
		そぼろ丼	豚肉・大豆		人参	ごぼう・生姜	米・麦・砂糖			油	
		牛乳		牛乳							
		切干大根の即席漬け		昆布		切干大根・きゅうり	砂糖			ごま・ごま油	
13	水	だご汁	鶏肉・油揚げ・竹輪・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	白菜・大根	すいとんめん	29.4	①②③ ①②③		
		ミルクパン					パン			773	
		牛乳		牛乳							
		ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草						
14	木	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	30.6	①②③ ①②③		
		カレースープ	豚肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ	マカロニ			油	
		ごはん	てっつんデー							米	794
		牛乳		牛乳							
魚とレバーの磯がらめ	ホキ・鶏レバー	青のり			でんぷん・砂糖	油					
白和え	豆腐・みそ		ほうれん草・人参		こんにゃく・砂糖	ごま					
15	金	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ・いりこだし	ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋	33.7	①②③ ①②③		
		麦ごはん					米・麦			774	
		牛乳		牛乳							
		さばの味噌煮	さば・みそ			生姜	砂糖				
18	月	ほうれん草のごまあえ		ほうれん草・人参	もやし		砂糖	34.0	①②③ ①②③		
		のっぺい汁	鶏肉・豆腐・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	こんにゃく・里芋・でんぷん			ごま油	
		ミルクパン	ひごまるデー「水菜」							パン	775
		牛乳		牛乳							
ししゃもフライ	ししゃも				パン粉	油					
大豆と水菜のサラダ	大豆	しらす干し	水菜	大根	砂糖	油・ごま油					
19	火	野菜の塩こうじスープ煮	鶏肉・ベーコン	人参	白菜・玉ねぎ・ごぼう	じゃが芋		34.4	①②③ ①②③		
		麦ごはん					米・麦			753	
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃのうま煮	鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ	いりこ	南瓜・人参	玉ねぎ・えだ豆・生姜	こんにゃく・砂糖				油
20	水	かぶのゆず香あえ		かぶの葉	かぶ・大根・ゆず		砂糖	30.3	①②③ ①②③		
		ナッツ入りみそ豆	大豆・みそ				砂糖			カシューナッツ・油	
		セルフチキンカツバーガー	鶏肉				パン・パン粉			油	
		牛乳		牛乳							
21	木	れんこんサラダ	ツナ		人参	れんこん・大根		34.5	①②③ ①②③		
		ラビオリスープ	ベーコン		人参・小松菜	玉ねぎ	ラビオリ・じゃが芋			油	
		ポークカレー	豚肉・レバー	チーズ	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・じゃが芋			油	
		牛乳		牛乳							
21	木	ブロッコリーサラダ	チキンフレーク		ブロッコリー	もやし・コーン	砂糖	822	①②③ ①②③		
		みかん				みかん				27.7	

免疫力を高めるためには
★栄養バランスのとれた食事
★適度な運動
★十分な休養と睡眠

を習慣づけることが大切です。免疫力を高めるために、自分の生活スタイルを見直してみましょう。



免疫力アップに効果的な
たんぱく質と
ビタミンACE(エース)をとろう!

①たんぱく質
寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。さらに、筋肉や体の臓器・細胞を作ったり維持したりするために重要な栄養素で、免疫機能にも関わっています。



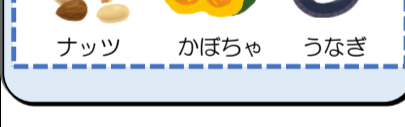
②ビタミンA
皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルス等が体に入るのを防ぎます。



③ビタミンC
ストレスや風邪などのウイルス性の病気から体を守る働きがあります。

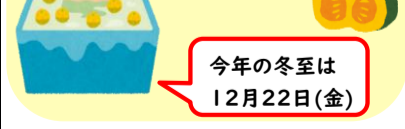


④ビタミンE
免疫細胞を直接活性化するとともに、免疫抑制物質の生成も防ぎます。



1日350gの野菜をとろう
野菜には、ビタミンACEなどの様々なビタミン、ミネラルが含まれており、体の抵抗力や免疫力を高めるためにとても大切です。給食では、1日に必要な約3分の1(100g~130g)を摂れるようになっています。

冬至
冬至は1年で夜が最も長く、昼が短い日です。冬至には、保存しておいたかぼちゃを食べて栄養をおぎない、体を温めるゆず湯に入り無病息災を願います。



今年の冬至は
12月22日(金)

【12月の市産品活用予定】
ねぎ れんこん 水菜
ほうれん草 小松菜
チンゲンサイ さつまいも
ブロッコリー

※ 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。

