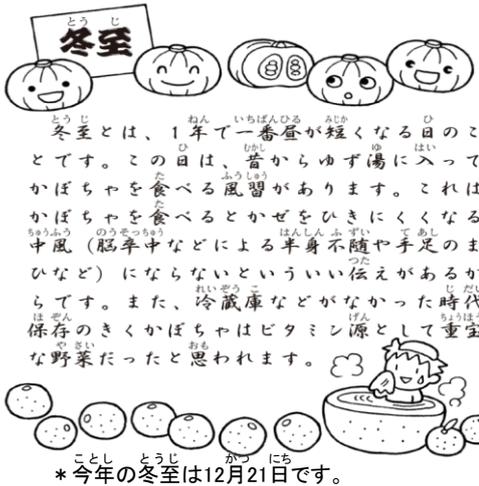


12月のきゅうしょくこんだてひょう

平成24年11月30日

我孫子市立並木小学校

日	よ	牛	こんだてめい		おもな食材とそのはたらき			栄養価(えいようか)										
			しゅしょく 主食	おかず(主菜・副菜) *デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる	からだちよし 体の調子を整える	わつちから 熱・力のもとになる	エネルギー ギール	たん白質 たん白質	脂質	カルシウム	鉄分	食せんい 食物繊維	塩分				
ち	び	乳			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	kcal	g	g	mg	mg	g	g		
3	月	○	ごはん	筑前煮 望わかめとカニカマの和え物 納豆 青のり大豆	とりにく かに かまぼこ なつとう だい ず	ぎゅうにゅう きゅうわかめ あおのり	にんじん さや いんげん	ごぼう れんこん たけのこ ほし しいたけ キヤベツ きゅうり もやし しょうが	こめ むぎ さといも こ んにやく さと う	あぶら	606	26.2	17.1	332	3.4	8.2	2.2	
青のり大豆は、しょうゆとさとう、青のりを炒り大豆にからめています。																		
4	火	○	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ わかめの酢のもの じゃが芋のそぼろ煮 *ドライブルー	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも あ おのり わ かめ	にんじん さや いんげん	もやし キヤベツ きゅうり ゆず ほ しいたけ たま ねぎ ブルー	こめ むぎ こむぎこ さ たくりこ さと う じゃがい も	あぶら	666	22.3	16.3	337	2.0	5.5	2.1	
ししゃもは丸ごと食べられるのでカルシウムがたっぷりとれます。																		
5	水	○	飛騨ゼロデー きつねうどん	庄内麩和え 五平もち アーモンド	あぶらあげ けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな ほうれ んそう	しょうが ほし しいたけ なが ねぎ もやし	うどん さとう ふ こめ	ごま アー モンド	654	24.6	24.6	414	4.1	5.8	5.5	
五平もちは、ごまなどの入った味噌をごはんをつぶしたもちにぬって焼きます。																		
6	木	○	あびこ産 野菜の日 ごはん	鯖の香草焼き ジャーマンポテト トマト アルファベットスープ	さば ベーコ ン ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじ ん かぶのは トマト	たまねぎ キヤベ ツ かぶ	こめ むぎ パンこ じゃ がいも マカ ロニ さつま いも	バター あ ぶら	691	24.8	24.7	270	1.9	3.5	2.2	
★あびこ産野菜の日★あびこでたくさん作られているトマトを使用予定です。																		
7	金	○	あびこ産 野菜の日 ツナトースト	大豆のポタージュ 白菜のサラダ バナナ	ツナ だいず ベーコン ちく わ	ぎゅうにゅう チーズ ク リーム	にんじん パ セリ	コーン キヤベツ たまねぎ にんに く ほししいた け きゅうり パ ナ ナレモン	パン	マヨネーズ バター ご まあぶら ごま	666	27.4	24.9	426	2.4	7.0	3.5	
★あびこ産野菜の日★サラダの白菜を使う予定です。																		
10	月	○	カツカレーライス	わかめのサラダ 一口ピーチゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わ かめ	にんじん さや いんげん	たまねぎ しょう が にんにく りん ご きゅうり キ ヤベツ もも	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ こ んにやく さと う	あぶら ハ ター ごま あぶら	782	27.1	27.8	303	4.1	4.7	2.6	
久しぶりのカツカレーライスです。																		
11	火	○	あびこ産 野菜の日 ごはん	石狩鍋汁 金時豆の甘露煮 ごぼうサラダ 小魚ナッツ *りんご	さけ とうふ きんときまめ ツナ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん	えのきたけ だい こん ながねぎ ごぼう きゅうり キヤベツ コー ンりんご	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま カ シューナツ ツ	623	25.6	14.9	413	2.6	7.5	1.7	
★あびこ産野菜の日★石狩鍋汁の大根と長ねぎを使う予定です。																		
12	水	○	飛騨ゼロデー ごはん	擬製豆腐 ひじきの煮物 さつま芋汁 *グレープフルーツ ミルメークいちご	とうふ とりに く たまご だい いず さつま あげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こね ぎ さやいん げん こまつ な	ながねぎ ほし しいたけ ごぼ う だいこん グ レープフルーツ	こめ むぎ さとう こ んにやく さつ まいも	あぶら	650	25.0	16.9	425	4.4	5.7	2.7	
さつま芋の甘さがおいしいおみそ汁です。																		
13	木	○	しめじごはん	イカの南蛮漬け おかか和え かきたま汁 大豆スナック	とりにく あぶ らあげ いか かつおぶし とうふ たま ご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブ ロccoli ほう うれんそう	しめじ ごぼ う しょうが な がねぎ きゅう り キヤベツ え のきたけ	こめ むぎ さとう かた くり	あぶら	608	28.6	19.5	304	2.2	4.3	3.0	
イカのからあげに甘酸っぱい南蛮ダレをかけます。																		
14	金	○	ごはん	豆腐の中華煮 ハムときくらげの中華和え ミックスナック *スウィーティー	とうふ えび とりにく うず らたまご ハ ム	ぎゅうにゅう	にんじん チ ンゲンサイ	たまねぎ ほし しいたけ しょう が にんにく ぎ くらげ もやし きゅうり ス ウィーティー	こめ むぎ さとう かた くり はるさ め	あぶら ご まあぶら ごま カ シューナツ くるみ	650	27.3	21.9	342	3.3	4.5	2.6	
きくらげはキノコですが、シャキシャキした歯ごたえが海のくらげに似ています。																		
17	月	○	ぶどうパン	おからのキッシュ ポトフ 小魚ナッツ *みかん	おから たま ご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう クリーム に ほし	ほうれんそう にんじん か ぶのは	ほしぶどう マツ シュルム コー ン たまねぎ キヤベツ かぶ セロリ みかん	パン じゃが いも	バター あ ぶら	688	29.8	25.6	440	3.1	7.1	3.2	
具だくさんのあったかポトフです。																		
18	火	○	給食最終日 カニピラフ	手羽元のガーリック煮 えのきサラダ *ケーキ	かに とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン に んじん	たまねぎ マツ シュルム コー ン えのきたけ にんにく しょう が キヤベツ レモン	こめ むぎ さとう	バター あ ぶら	655	28.0	26.2	268	1.2	2.9	3.5	
給食最終日です。ちよつとごうかな給食です。																		
* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。										今月の平均栄養価		662	26.4	21.7	356	2.9	5.6	2.9
* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。										文部科学省基準 栄養価(中学年)		660	20 (13'28)	18 ~22	350	3.0	6.0	2.5 未 満



食事

運動

睡眠

**で かぜを
予防しよう!**

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!