



今年のカレンダーの枚数も残り少なくなってきました。  
寒い冬を元気に過ごすために、毎日バランスのよい食事をし、積極的に運動をして、しっかり体を鍛えましょう。



## かぜの予防 5つのポイント

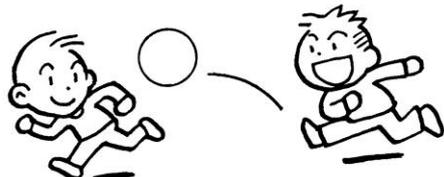
**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



**5** 人混みをさけるようにする



### ◆給食の献立紹介

お子さんと一緒に料理をしたり、給食の献立をご家庭の食卓にのせたりしてください。

ごまみそ汁	材料 (4人分)	作り方
人参	30g	① 人参はいちょう、ごぼうはさがきに切る。
ごぼう	40g	② じゃがいもは厚めのいちょう、白菜は1cm幅に、木綿豆腐は1cm角に、ねぎは小口切りに切る。
じゃがいも	80g	③ 水を沸かし、削り節でだしをとる。
白菜	120g	④ 人参・ごぼうを入れて、やわらかくなったら、じゃがいも・白菜を入れる。
木綿豆腐	80g	⑤ 味噌を少し入れて、木綿豆腐を入れる。
ねぎ	30g	⑥ 残りの味噌と白ねりごまを入れる。
味噌	大さじ2	⑦ ねぎを入れる。
白ねりごま	小さじ2	
削り節	8g	
水	450g	

# 12月予定献立表

高岡市立中田小学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のものになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1金		しよくパン	すごもりたまご フルーツあえ ワンドゥースープ チョコレートクリーム	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン りんご もも パイン みかん レーズン ねぎ バナナ はくさい ほししいたけ	しよくパン ワンドン チョコクリーム	あぶら
4月	郷土食献立 いろどり (色とり)	ごはん	あげだしどうふのごまだれかけ いろどり とんじる ぶどうゼリー	あげだしどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ きゅうり だいこん ねぎ でんぶん こんにやく さつまいも ぶどうゼリー	ごはん さとう しろごま	あぶら
5火		ごはん	あかうおのたれかけ しそあえ おでん	あかうお あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ	しょうが キャベツ きゅうり しそ だいこん	ごはん さとう さといも でんぶん こんにやく	あぶら
6水		1/2コッペパン	えびシューマイ 2こ はくさいとりんごのサラダ ソフトめんのミートソースかけ	えびシューマイ ぶたにく だいち	ぎゅうにゅう	パセリ しょうが たまねぎ トマト マッシュルーム	コッペパン さとう でんぶん ソフトめん	あぶら	
7木		ごはん	しおさば そくせきづけ にくじゃが	しおさば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	
8金		コッペパン	たかおかげんきコロッケ だいこんサラダ にくだんごスープ とうにゅうプリン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが はくさい くるきくらげ たけのこ ねぎ	コッペパン でんぶん コロッケ こむぎこ はるさめ プリン	あぶら しろごま
11月		ごはん	ぶたにくしらたきのポリからいため ほうれんそうのコーンあえ みそけんちんじる みかん	ぶたにく とりにく きぬごしょうふ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン ごぼう ねぎ みかん	ごはん しらたき	
12火	地場産品献立 たいこんにさかきお餅 (大根、人参、大かぶ)	ふゆやさいの カレーライス	あらびきウイナー 2こ キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン だいこん にんにく たまねぎ おおかぶ	むぎごはん じゃがいも さとう	マーガリン あぶら
13水	地場産品献立 せいじゆ (大根)	しよくパン	どうふハンバーグ かいそうサラダ だいこんポタージュ ほしブルー	どうふハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう だつしふんにゅう わかめ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ほしブルー	しよくパン さとう こむぎこ じゃがいも マーガリン	あぶら しろごま
14木		ごはん	さばのホイル焼き ちゅうかふうだいちのうまに にらたまじる りんご	さば みそ ぶたにく だいち たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら	しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ りんご	ごはん さとう おつゆふ でんぶん	あぶら
15金	たかおかやさいの 高岡食19并献立	たかおかやさいの にくみそどん	フライドポテト どうふのすましじる ヨーグルト	ぶたにく あかみそ きぬごしょうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ だいこん	ごはん じゃがいも さとう てまりふ でんぶん	ごまあぶら しろごま あぶら
18月		ごはん	ふくらぎのごまみそかけ ほうれんそうのなつとうあえ ふゆやさいなべ	ふくらぎ なつとう とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい しめじ ねぎ	ごはん こんにやく でんぶん さとう	しろごま あぶら
19火	クリスマス献立 こんだて	クリスマスライス	ガーリックチキン やさいのサラダ たまごとコーンのスープ クリスマスデザート	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり コーン	ごはん さとう ケーキ	バター あぶら
20水		こめこパン	ぶたにくレバーのケチャップがらめ ゆでやさい キャベツのもちもちスープ	ぶたにく ベーコン レバー だいち	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ	こめこパン でんぶん しらたまだんご じゃがいも さとう	あぶら
21木	冬至献立 なべ (ほうとう鍋)	ごはん	ししゃものフリッター あおなといしいたけのひたし ほうとうなべ	ししゃも あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん	キャベツ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん ほうとう	あぶら

牛乳(200ml)が毎日1本つきます。

都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

12月の平均栄養摂取量

エネルギー: 652kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 21.8g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)