



# 12がつの よていこんだて



こんげつのもくひょう

感謝して食べよう。

越前市大虫小学校

きゅうしよくしゅうかん

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		栄養成分	
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとになる		たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
1	木		★歯(ハ)ッピーこんだて ひじきごはん きゅうにゅう きりほしだいこんのごまいりに さつまいものみそしる	うすあげ ちゅうあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	グリーンピース きりほしだいこん しょうが はくさい ねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま ごま油	620 23 16.9 91.8	429 2.9 2.3
2	金	*	ナン ふゆのカレー きゅうにゅう キャベツとのツナのごまサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ かぶ りんご だいこん グリーンピース キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも カレールフ	なたねあぶら ごま	671 22.2 19.3 99.3	303 1.9 2
5	月		★きょうとうせんせいおすすめメニュー ちゅうかどん きゅうにゅう わかめとじゃがいものスープ	ぶたにく うずらたまご ベーコン きぬこしょうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	650 23.8 20.8 87.9	320 2.3 1.7
6	火		★おさきせんせいおすすめメニュー あげパン きゅうにゅう もやしとツナのサラダ しおこうじいりコーンスープ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ もやし コーン	パン	なたねあぶら ごま ごまあぶら	625 25.8 20.4 77.7	382 2.1 2.4
7	水		★ちゅうりんさんおすすめメニュー ごはん きゅうにゅう ちくわのにしよくあげ けんちんじる にんじんのきんぴら	ちくわ うすあげ とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん	ホールコーン ねぎ ほししいたけ こんにやく ごぼう	こめ こむぎこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	655 28.1 19.2 90.5	357 2.6 2.5
8	木		★いちざきせんせいおすすめメニュー ごはん きゅうにゅう チャプチェ (かんこくのいためもの) かきたまスープ	ぎゅうにく ベーコン たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なら ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ でんぶん	なたねあぶら ごま ごまあぶら	675 25.6 22.5 88.8	332 2.4 1.3
9	金		★こうちゅうせんせいおすすめメニュー しょうゆかつどん きゅうにゅう えのきとこまつなのみそしる	ぶたにく たまご きぬこしょうふ やきふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ はくさい えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	681 27.3 21.2 91.7	330 2.5 2.4
12	月		★歯(ハ)ッピー・アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう みそおでん あおなときりほしのいそかえ みかん	うずらたまご ちゅうあげ みそ とりひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく だいこん しょうが もやし きりほしだいこん うんしゅうみかん	こめ さとう さとう	なたねあぶら ごま	686 26.5 18 102.1	437 3.7 1.7
13	火		ごはん きゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものうまに とうふのみそしる はぶたえもち	ぎゅうにく うずらたまご ちゅうあげ みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	629 28 16 90	377 3 2.4
14	水	*	★ふるさとこんだて ごはん きゅうにゅう スズキフライのこめクリームソース ぶくいのこんさいスープ	スズキ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいたけ はくさい ごぼう かぶ	こめ こむぎこ パンこ こめこ	なたねあぶら バター	640 23.0 20.4 87.2	1.5 318 1.3
15	木		ごはん きゅうにゅう こうやとうふいりおやこに うすあげいりこまつなごまあえ	たまご とりにく こおりとうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく ほししいたけ たまねぎ はくさい グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	666 27.6 18.6 93.7	387 3 2
16	金		ごはん きゅうにゅう だいこんとぎゅうにくのしょうゆに うちまめのみそしる おこめでとうにゅうプリンタルト	ぎゅうにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん にんにく しょうが はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	628 26.6 16.3 90.7	363 2.7 2.3
19	月		★歯(ハ)ッピーこんだて ごはん きゅうにゅう とりみそなべ ひじきサラダ カップでヤクルト	とりひきにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが はくさい だいこん しらたき ぶなしめじ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	640 24.9 16.2 96.1	420 1.9 1.9
20	火	*	★歯(ハ)ッピーこんだて こめこいりパン きゅうにゅう だいすとりにくのクリームシチュー きりほしだいこんとツナのサラダ にぼし	だいす とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース きりほしだいこん	こめこいりパン じゃがいも ルウ	なたねあぶら ごま	695 27.8 26.7 83.2	444 3 1.8
21	水		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため はるさめスープ ミニフィッシュ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	645 22.1 21.1 86.9	298 1.6 1.5
22	木		★冬至(とうじ)こんだて ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ かぼちゃのいとこに たまねぎとえのきのみそしる	とりにく あずき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	677 27.4 16 102.2	289 2.2 2
23	金		★クリスマスこんだて チキンライス きゅうにゅう ポイルブロックリー やさしいマカロニスープ クリスマスデザート	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロックリー パセリ	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ	こめ マカロニ クリスマスデザート	なたねあぶら	624 23.3 18.1 88.6	289 2 1.5

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。



## 「冬至」とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の方が復活するとされ、日が長くなっていきます。昔から、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。



## かぜをひいてしまったら・・・



### 【発熱・寒気】

発熱すると、水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分のほかに、食べやすいめん類などをとりましょう。

### 【鼻水・鼻づまり】

温かい汁物や、体を温める作用のあるネギやしょうががおすすです。



### 【せき・のどの痛み】

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 【下痢・吐き気】

消化のよいおかゆやスープなどにしましょう。味が濃いものは避けましょう。

