



# 12月こんだてよていひょう



令和元年11月29日  
宮城県立石巻支援学校

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<b>かぜに負けない体をつくろう</b> スタミナどん だいこんサラダ わかめスープ  518 22.3 15.9 1.9 640 27.4 18.6 2.4	<b>セルフメンチカツバーガー</b> よこわりまるパン メンチカツ ゆでキャベツ ポトフ  482 21.6 15.8 2.2 572 25.1 16.2 2.7	ごはん とうふしゅうまい はるさめのいためもの チゲふうスープ  587 21.7 18.6 2.1 696 25.3 19.4 2.3	<b>旬の味覚を味わおう(ほうれんそう)</b> ごはん たまごやき ほうれんそうのごまあえ やまがたふういもに  506 20.6 14.8 2.2 626 24.9 16.9 2.4	ごはん てづくりはるまき もやしのちゅうかあえ とうふときくらげのちゅうかスープ  562 20.6 19.0 1.9 666 23.4 20.9 2.2
9	10	11	12	13
<b>旬の食材を味わおう(せり)</b> ごはん ぶりのおろしに さといもとがんものにも せりのみそしる  608 27.0 21.5 2.5 749 32.9 24.8 3.0	<b>旬の食材を味わおう(カリフラワー)</b> かぼちゃのクリームスパゲッティ はなやさいのサラダ みかん  702 23.2 30.2 2.1 874 28.3 26.9 2.8	ごはん なっとうふりかけ おでん キャベツのみそしる  559 24.7 17.4 2.5 680 30.9 19.4 3.3	<b>旬の食材を味わおう(れんこん)</b> ゆかりごはん とりにくとじゃがいものあげに こまつなとツナのおひたし たまねぎのみそしる  592 24.7 17.4 2.5 740 30.4 20.8 2.8	ふうやさいカレー ごぼうサラダ りんご  619 19.6 16.9 3.1 775 23.8 20.1 3.9
16	17	18	19	20
<b>旬の食材を味わおう(たら)</b> ごはん しるみさかなのやさいあなか ごもくきんぴら わかめとじゃがいものみそしる  577 24.7 14.6 2.9 704 29.6 16.6 3.7	<b>旬の食材を味わおう(はくさい)</b> とうにゅうしょくパン はちみつりんごジャム スコッチエッグ マカロニサラダ はくさいのスープに  600 23.2 23.6 2.6 692 26.0 27.0 3.0	むぎごはん マーボーどうふ ほうれんそうとハムのスープ みかん  590 24.2 19.3 1.5 733 29.9 23.2 2.0	<b>宮城県の食材を味わおう(ねぎ・ゆきな)</b> ごはん ぶたにくとねぎのみそいため ゆきなのごまあえ まめふじる  554 25.2 14.7 2.3 695 31.3 17.2 3.1	<b>冬至献立(かぼちゃ・ゆず)</b> ごはん さばのにつけ かぼちゃのおぐらに とんじる はちみつゆずゼリー  691 24.7 21.1 2.2 817 28.5 22.3 2.6

23

## クリスマス献立

ごはん  
 フライドチキン  
 クリスマスサラダ  
 ABCスープ  
 クリスマスケーキ(いちご)  
 691 26.1 25.0 2.0  
 724 25.2 22.1 2.1

冬に食べるとおいしい野菜を冬野菜といいます。  
 冬野菜は体温を下げてくれる夏野菜とは違い、体を温める働きがあります。  
 風邪など免疫力の低下を防ぐ、ビタミンCを多く含む食材がたくさんあります。  
 そして、寒さにさらされて糖度が上がり、他の季節よりも甘みが増すのが特徴です。

### <給食に登場する 冬野菜のなかま>

**はくさい・だいこん・ネギ・さといも・フロccoliー・カリフラワー・ほうれんそう・ゆきな  
 しんぎく・みつば・にんじん・れんこん・ごぼうなど**

### 今月の平均栄養摂取量

	(小)	(中・高)
エネルギー	590/574kcal	711/768kcal
たんぱく質	23.4/21.5g	27.7/28.8g
脂質	19.1/15.9g	21.4/21.2g
食塩相当量	2.3/2.3g	2.8/2.5g

### 《栄養価の表示》

上段=小  
 下段=中・高  
 I補給 - たん白質 脂質 食塩相当量  
 (kcal) (g) (g) (g)

牛乳は毎日つきます。  
 行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。  
 ★冬季休業日明けの給食は、**1月8日(水)**から開始です。



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、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作りましょう!