

22(月)

ごはん

ぎゅうにゅう

かぼちゃの
みそしる

さわらの
こうみやき

あぶらあげ	5 (あ)	さわら	1切 (あ)
かぼちゃ	35 (み)	こいくちしょうゆ	3
たまねぎ	20 (み)	さとう	2 (き)
にんじん	10 (み)	ゆずかじゅう	0.5 (み)
こまつな	10 (み)	ず	1
けずりぶし	2	でんぶん	0.2 (き)
あかみそ	8 (あ)		
しろみそ	2 (あ)		

きんぴら

にんじん	10 (み)
ごぼう	10 (み)
つきこんにやく	10
しろごま	0.3 (き)
ごまあぶら	0.3 (き)
こいくちしょうゆ	1.6
みりん	1.6
さとう	0.4 (き)
りょうりしゆ	0.4

566	26.2	15.3
-----	------	------

きんぴら

さわらの
こうみやき

ごはん

かぼちゃのみそしる

さむ ぽろ ま ふゆ げん き す

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

かぜ よ ぼう えい よう そ た もの

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

じょう ぶ からだ

丈夫な体をつくる

たんぱく質

にくるい 肉類
ぎょかいりい 魚介類

たまご 卵

大豆・大豆製品

ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品

つよ こう さん か さ よう からだ まち

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー
ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご
キウイフルーツ じゃがいも


ビタミンE

かぼちゃ サケ
サラダ油 アーモンド

こんげつ こんだてしょうかい ～今月の献立 紹介～

にち
11日
きびなごのからあげ


きびなごは、冬が旬の魚で、体長10cmほどの
ぎんいろ からだ おび
 銀色の体に帯のような模様が一本 入っているのが
とくちょう あたま しっぽ まる た
 特徴です。頭から尻尾まで丸ごと食べることがで
きゅうしょく
 き、カルシウムたっぷりです。給食では、からあげ
しんみかく あじ
 にします。旬の味覚を味わいましょう♪




もうすぐ冬休み！

はやめ はやお
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、
きそくただ いちかつ こころ
 規則正しい生活を心がけましょう。

はやお
早起き



はやお
早寝



あさ
朝ごはん

