

12月こんだてひょう

港区立白金小学校



月	火	水	木	金
<p>めあて： て 手をきれいに洗おう さむ 寒さに負けない食事をしよう</p>  			<p>1日</p> <p>牛乳 ビェスカピツァ バーガー シュフスカサラダ バスリ風スープ</p> <p>【セルビア】</p> <p>世界を味わおう！セルビア</p> <p>1人分 - 538 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>2日</p> <p>牛乳 コスタリカライス ピカディリョ・デ・ババ ひよこ豆入りサラダ バナナのエンバナダ</p> <p>【コスタリカ】</p> <p>世界を味わおう！コスタリカ</p> <p>1人分 - 698 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.1 g</p>
<p>5日</p> <p>牛乳 煮込みカレーうどん 和風サラダ 揚げ餅</p>  <p>1人分 - 571 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>6日</p> <p>牛乳 むぎいりごはん 真ホックのごまだれ焼き じゃがいものきんぴら 豚汁</p> <p>1人分 - 615 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>7日</p> <p>牛乳 お 桜えびふりかけ ジャンボぎょうざ キャベツとわかめの辛子醤油 みそ汁</p> <p>【6年3組のみ などで考えました】</p> <p>1人分 - 569 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>8日</p> <p>牛乳 ごはん 魚の唐揚げおろしだれ こんにゃくとじゃがいものピリ辛 くだくさんみそ汁 くだもの(特別栽培：みかん)</p> <p>【磨：事始め・針供養】</p> <p>1人分 - 617 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>9日</p> <p>牛乳 むぎいりごはん 鶏肉のジンジャー焼き ポイルきゃベツ いなか汁 くだもの(特別栽培：りんご)</p> <p>1人分 - 558 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.4 g</p>
<p>12日</p> <p>牛乳 国産小麦粉パン ビーンズクロック ゆできゃベツ 野菜のクリームスープ</p>  <p>1人分 - 661 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>13日</p> <p>牛乳 むぎいりごはん 鶏ちゃん 汁 五平餅</p> <p>【岐阜県の郷土料理】</p>  <p>1人分 - 688 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>14日</p> <p>牛乳 かやくごはん さばの煮つけ あさづけ 粕汁</p>  <p>1人分 - 582 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>15日</p> <p>牛乳 スパゲティホワイトソース コールスローサラダ リンゴケーキ</p>  <p>1人分 - 691 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>16日</p> <p>牛乳 高野ごはん ぎせいどうふ だいこんとわかめのサラダ みそ汁</p>  <p>1人分 - 676 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.9 g</p>
<p>19日</p> <p>牛乳 ピローク ポルシチ 焼きリンコ風デザート</p> <p>【ウクライナ】</p> <p>世界を味わおう！ウクライナ</p>  <p>1人分 - 654 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>20日</p> <p>牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ 野菜とウインナーのソテー くだくさんのかきたま汁</p> <p>【6年1組のみ などで考えました】</p> <p>1人分 - 617 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>21日</p> <p>牛乳 ひじきごはん わかさぎのから揚げ ごま和え ほうれん草とたまごのみそ汁</p> <p>1人分 - 558 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>22日</p> <p>牛乳 玄米入りごはん 魚のゆずみそかけ かぼちゃのそぼろ煮 のっぺい汁</p> <p>【磨：冬至】</p>  <p>1人分 - 618 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>23日</p> <p>終業式</p> <p>3学期の給食は 1月11日(水)から 始まります。</p> 

寒さに負けない食事をしよう！

バランスの良い食事を心がけましょう！

主食(ごはん)

副菜(おかず)

肉、魚、卵、大豆製品
体を構成する血液や筋肉などを作ります。

野菜、きのこ、いも、海藻
ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含み、体の弱さを癒します。胃腸の汁物も含まれます。

牛乳・乳製品

果糖

*食材料質の違いにより献立を変更することがあります。

きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 宮鍋和子
令和4年11月30日



給食試食会がありました。

11月10日に給食試食会がありました。当日は61名の保護者の皆様にご参加いただき、港区や本校の取り組み、給食室の様子などをご紹介させていただきました。帰りな「おいしかったです」とのお声掛けをいただき給食室一同とてもうれしく思いました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。また、残念ながら今回は参加できなかったという皆様におかれましては来年度以降ぜひご試食いただきたくお待ち申し上げます。

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

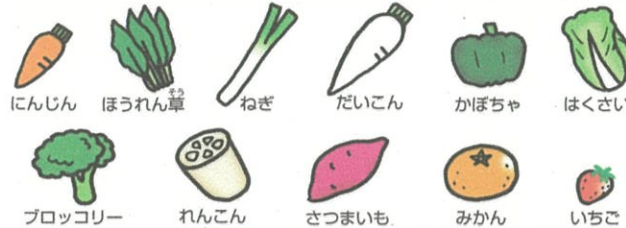
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>にんじん かぼちゃ</p>	<p>プロッコリー いちご 赤ピーマン 柿</p>	<p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>

寒さに負けない食事

感染症の予防には、原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう!(ビタミンA・C)



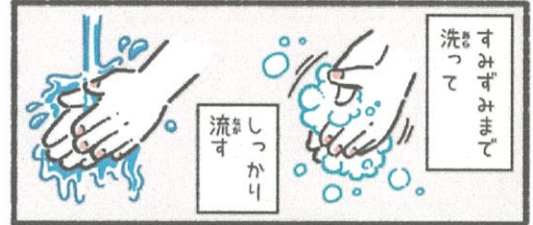
体を強くしよう!(たんぱく質)



体を温めよう!(脂質)



きちんと手洗い



手をきれいに洗ったあとは清潔なハンカチでふきましょう。

1日350gの野菜を食べましょう♪

