



# 12月のよていこんだてひょう

こんようまつりしゅうかん さつまいもをあげよう (11月27日~12月3日)

みなさんががっこうでつくった「さつまいも」もとうようします。

千葉市立幕張小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しぼう g	えんぶん g
			きいろのしよくひん ちからやねつのもとになる	あかのしよくひん ちやにくやほねになる	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえる				
1	金	ごはん 牛乳 あつあげのあまみそがけ エコふりかけ さつまいもけんちんじる みかん	こめ でんぶん あぶら ごま ごま さつまいも	ぎゅうにゅう なまあげ かつおぶし こんぶ とりにく なまあげ		648	25.1	24.9	1.8
5	火	わかめごはん 牛乳 ほっけのしおやき だいちとあげボールのもの りんご	むぎ こめ ごま じゃがいも あぶら でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう ほっけ だいち とりにく すけそうだら たちうご		638	31.0	18.7	2.1
6	水	ごはん 牛乳 こうやどうふとだいちのみそがらめ ひきなをあえもの ざくざくじる みかん	こめ でんぶん あぶら あぶら さといも あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ、だいち とりにく		653	23.4	20.6	1.9
7	木	☆きなことあげパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのレモンふうみあえ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン あぶら じゃがいも あぶら あぶら	きなこ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいち		675	26.6	24.6	1.9
8	金	ごはん 牛乳 いわしのごまみそがけ もやしのごまドレッシングあえ きりたんぼじる みかん	こめ でんぶん あぶら ごま あぶら ごま きりたんぼ(こめ)	ぎゅうにゅう いわし もやし えのきたけ にんじん こまつな とりにく		633	22.7	19.1	1.7
11	月	ごはん 牛乳 ☆とりのからあげ カレーきんぴら キャベツとわかめのあえもの みかん	ごはん こむぎこ こめこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまいも わかめ		622	24.7	22.1	1.9
12	火	ツナコーントースト 牛乳 まめのストロガノフ カレーポテト バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン あぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも	だっしふんにゅう ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とりにく		702	24.8	29.5	2.1
13	水	☆ハヤシライス 牛乳 こまつなとマカロニのソテー ヨーグルト	むぎ こめ あぶら こむぎこ でんぶん マカロニ あぶら	ぶたにく だいち ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト		629	23.0	15.8	1.9
14	木	さつまいもむしパン 牛乳 ふゆやさいたつぷりシチュー ひじきのカラフルあえ ひとくちチーズ バナナ	こむぎこ さつまいも ごま こむぎこ パター じゃがいも ごま	どうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらいんげんまめ ぎゅうにゅう どうにゅう ひじき チーズ		600	21.4	21.0	2.1
15	金	ごはん 牛乳 さばのトマトみそに にんじんとじゃがいものきんぴら こまつなのあえもの りんご	こめ じゃがいも あぶら ごま ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば にんじん こまつな にんじん はくさい ねぎ もやし しょうが りんご		653	23.2	26	2.3
18	月	ごはん 牛乳 やきぎょうざ こぶちあえ ふんわりたまごのみそしる りんご	こめ あぶら こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち のり たまご なまあげ		613	24.1	18.6	1.6
19	火	さつまいもパン 牛乳 みそにこみうどん ブロッコリーのあえもの バナナ	さつまいも こむぎこ こめこ マーガリン うどん あぶら	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ うずらたまご		613	23.1	19.1	2.0
20	水	にんじんピラフ クリームソースがけ 牛乳 まめとひきにくのペンネ やさいとわかめのあえもの りんご	アルファかまい あぶら バター こむぎこ ペンネ あぶら	ぶたにく だいち あさり えび とりにく ぎゅうにゅう どうにゅう ぎゅうにゅう だいち ベーコン ぶたにく チーズ わかめ		667	30.4	21.4	2.2

12月のめあて 冬の食べ物について知ろう

給食では旬の食材を意識して献立を立てています。給食を通して冬の食べ物を学びましょう。

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しぼう g	えんぶん g
			きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	あかのしょくひん ちやにくやほねになる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	きゅうしょくひとくちメモ			
21	木	ごはん 牛乳 さけのゆずかやき とうじり ごもくあえ みかん とうじこんだて	こめ うどん ごま あぶら	ぎゅうにゅう さけ とりにく	ゆず にんじん だいこん はくさい ねぎ かぼちゃ こまつな もやし こまつな キャベツ にんじん みかん	614	30.6	15.4	2.0
今月の平均値						640	25.3	21.2	2.0
本校の基準値						667	21.3~33.4	14.8~22.2	1.9

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。 ※22日(金)はお弁当の日

# 給食だより 12月号

今年も残すところあとわずかになり、寒さもだんだんと増してきました。冬は、空気が乾燥し、かぜなどで体調をくずしやすくなります。朝・昼・夕の三食を規則正しくとり、十分な睡眠で体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## 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
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんとん、うどん



### <11月 6年生食育出前授業 和食器給食について>

11月7日に和食文化を学び、体感することを目的とした和食器で給食を食べる「和食器給食」を行いました。給食の食器を作る、食器の専門家である三信化工さんより日本や海外の文化、和食器のこと等、日本人が大切にしてきたさまざまなことを教わりました。

### <6年生の感想やだれかに教えてあげたいこと>

- ・生き物のおはかをつくらったり、昔の人は今の人の何倍も生き物に感謝して暮らしていたことがわかった。
- ・食器の模様の意味や昔の人たちが食べ物、水、道具のことをどう思っていたのかがよくわかりました。
- ・日本と海外の文化には深いつながりがあること。
- ・和食器の良さや生き物のや物の大切さをいろいろな人に教えたいです。
- ・日本人はとても色々な物、こと、に感謝することを知ったので、ぼくも日本人らしく日々の生活に感謝したいと思いました。



<11月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせします>

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉市産 コシヒカリ	にんじん	千葉市 千葉県 北海道	パセリ	静岡県	じゃがいも	北海道
牛乳	千葉県	こまつな	千葉市	はくさい	長野県 茨城県	さといも	埼玉県
にら	千葉県	たまねぎ	北海道	とうもろこし えだまめ	北海道	さつまいも	千葉県
ブロッコリー	長崎県	しょうが	熊本県 高知県	にんにく・ごぼう	青森県	りんご	長野県 青森県
だいこん	千葉県	キャベツ	千葉市 千葉県 愛知県	ねぎ	千葉県	みかん	熊本県 静岡県 和歌山県