



献立予定表

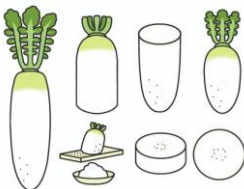


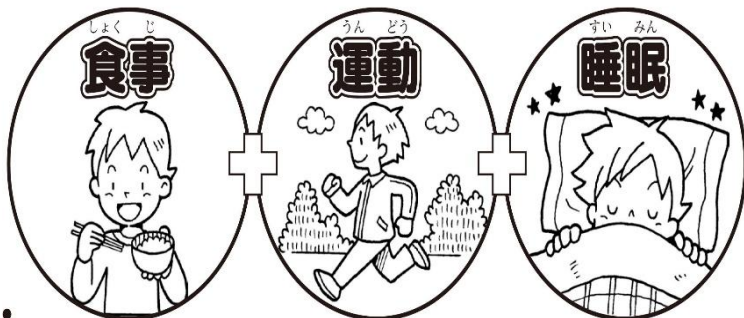
暁小学校
R7.11.29

日	曜日	メニュー		赤 血や 肉になる食べ物	黄色 力の素になる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	k c a l タンパク質	
1日	月	ビビンバ ミニえびフライ 焼き豆腐	春巻き ブロッコリーのサラダ ごはん	豚肉 ミンチ えび たまご 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 片栗粉 ドレッシング	もやし チンゲン菜 にんじん コーン ブロッコリー ひじき しいたけ たけのこ	低学年 571 kcal 20.1 g	高学年 603 kcal 20.8 g
3日	水	牛タン入りビーフシチューフライ 玉子焼き ゼリー 味噌汁	ナポリタンペンネ れんこんのマヨあえ ごはん	牛肉 たまご みそ 豆腐 ウインナー	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 ペンネ マヨネーズ ゼリー	たまねぎ れんこん にんじん コーン 大根 青菜 ピーマン わかめ	低学年 611 kcal 19.5 g	高学年 643 kcal 20.2 g
4日	木	ペペロンブロッコリー ごまドレサラダ ロールパン	フライドチキン ポテト まめびよ (豆乳飲料)	鶏肉 豆乳	パン 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも タルタルソース ごまドレッシング	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン ごぼう	低学年 577 kcal 21.8 g	高学年 600 kcal 22.6 g
5日	金	塩焼きそば オムレツ (ケチャップ) 肉団子 スープ	ハムと白菜の中華餡掛けフライ ナムル ごはん (わかめふりかけ)	豚肉 ハム たまご ミンチ	米 油 小麦粉 パン粉 麺	もやし チンゲン菜 にんじん キャベツ 白菜 わかめ コーン ねぎ	低学年 617 kcal 23.0 g	高学年 649 kcal 23.7 g
8日	月	麻婆豆腐 からあげ シュークリーム	ぎょうざ 青菜いため ごはん	豆腐 ミンチ いか 鶏肉	米 油 小麦粉 片栗粉 シュークリーム	ねぎ キャベツ 青菜 たまねぎ にんじん コーン	低学年 580 kcal 22.4 g	高学年 612 kcal 23.1 g
10日	水	ヒレカツ(ソース) 豆乳がんも ごはん	添え野菜 五目きんぴら 豚汁	豚肉 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 ごま	大根 にんじん こんにゃく ねぎ ブロッコリー	低学年 582 kcal 22.8 g	高学年 659 kcal 23.5 g
11日	木	ハンバーグ (ミートソース) ポテトサラダ チーズ ジョアブレーション	ポイルキャベツ ウインナー パンズ	ミンチ ウインナー チーズ	パン 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン いんげん	低学年 571 kcal 22.5 g	高学年 601 kcal 25.1 g
12日	金	カレー パンサンスー ミニフィッシュ	福神漬 チキンカツ ごはん	豚肉 鶏肉 小魚	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも カレールウ 春雨	たまねぎ にんじん 福神漬 チンゲン菜 にんじん もやし	低学年 591 kcal 20.8 g	高学年 623 kcal 21.5 g
15日	月	鶏の竜田揚げ (おろしポン酢) ほうれん草のごまあえ さつまいもごはん	千切りキャベツ しゅうまい デザート	鶏肉 魚肉 たまご	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉 さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん 大根 ほうれん草 コーン	低学年 565 kcal 23.5 g	高学年 589 kcal 23.9 g
22日	月	ハンバーグ (ステーキソース) ブロッコリーのコンソメ煮 マシュマロ ごはん	添え野菜 ハッシュドポテト ハムステーキ	ミンチ ハム	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも マシュマロ	おくら たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン いんげん	低学年 576 kcal 20.5 g	高学年 628 kcal 21.5 g

今月の旬

にんじん キャベツ みずな ながいも 小松菜 さといも 大根 チンゲン菜 ながねぎ 白菜 ほうれん草
れんこん ごぼう キウイ みかん こんにゃく





で かぜを
よ ぼう
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つくりましょう!



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちやを食べる風習があります。これは、かぼちやを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちやはビタミン源として重宝な野菜だったと思われています。



みかん

手軽にビタミンC補給!

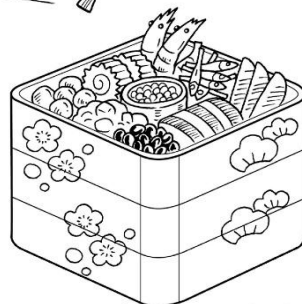
1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

かずのこ かずのこはにしの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆 まめで健康に暮らせませうという意味が込められています。

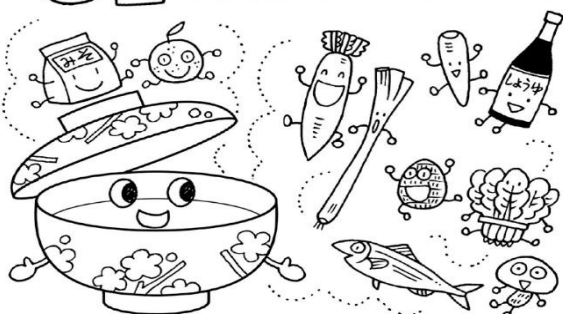
田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



おせち料理の由来

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があります。

