

2024



12月

こんだてひょう



白沢中学校

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
2 ふりかけ いそ和え 厚焼きたまご ごはん 豚汁	3 パックソース フレンチサラダ メンチカツ ごはん じゃがいもの みそ汁	4 れんこんのきんぴら さけのてりやき ごはん 白菜とえのきの みそ汁	5 ナムル 豚肉の生姜焼き ごはん 肉入り ワンタンスープ	6 チャプチェ 白身魚のごまだれかけ ごはん 実だくさん汁
赤 牛乳 ぶたにく とろふ たまごやき のり みそ にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう もやし	牛乳 わかめ さつくりメンチカツ ロースハム みそ とろふ ねぎ にんじん キャベツ とろもろこし	牛乳 なまあげ みそ さけ ぶたにく えのきたけ にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん いんげん はくさい	牛乳 にくいワンタン ぶたにく なた たけのこ ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが もやし	牛乳 とりにく かいひ ぶたにく みそ だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ パプリカ たまねぎ きくらげ にんにく
緑 米 さといも こめあぶら こんにやく ふりかけ	米 じゃがいも こめあぶら じゃようはくとう	米 じゃがいも じゃようはくとう しらたき こめあぶら	米 ごまあぶら じゃようはくとう	米 こんにやく はるさめ ごまあぶら ごま さんおんとう さといも
黄 栄養量小 628 25.0 18.2 2.1 栄養量中 773 29.5 20.3 2.4	643 21.3 16.1 2.0 773 24.3 17.3 2.3	598 28.7 13.4 2.0 711 34.1 14.8 2.4	691 26.7 24.4 2.0 822 31.3 28.0 2.5	606 26.4 13.7 2.2 722 31.3 15.2 2.7
9 ゆめオレンジ 海藻サラダ ポークカレーライス	10 ポチトサラダ 鶏肉のから揚げ ごはん わかめスープ	11 【ふくしま健康応援メニュー】 わかめとささみの サラダ 納豆 ごはん きのこのけんちん汁	12 プリン 山芋和風サラダ ショウロンボウ 中華めん たんたんめん かけ汁	13 五色あえ いわしの味噌煮 ごはん のつぺい汁
赤 牛乳 ぶたにく スキムミルク かいそうサラダ ツナ	牛乳 わかめ とろふ とりにく ロースハム たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう きゅうり しょうが	牛乳 とりにく わかめ なつとう なまあげ だいこん ごぼう ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモンかじゅう えのきたけ	牛乳 ぶたにく とうにゅう ショウロンボウ わかめ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ もやし ねぎ きゅうり レタス	牛乳 とりにく とろふ いわしみに いか わかめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり ほうれんそう
緑 米 こめあぶら カレールウ ごまあぶら じゃようはくとう じゃがいも	米 しおこうじ かたくりこ こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米 こんにやく さといも こめあぶら じゃようはくとう ごま ごまあぶら	ちゅうかめん こめあぶら ラーメンスープ ながいも ごまあぶら じゃようはくとう 豆乳プリン	米 こんにやく かたくりこ ごま じゃようはくとう さといも
黄 栄養量小 680 21.5 18.3 2.3 栄養量中 803 24.7 20.5 2.7	734 31.1 20.4 2.1 862 35.8 23.0 2.5	635 29.4 17.7 2.2 740 33.5 19.3 2.6	604 24.1 20.3 2.8 818 31.6 25.9 3.8	652 29.2 18.4 2.3 774 34.5 20.8 3.3
16 中華和え ぎょうざ ごはん 冬の八宝菜	17 【冬至の献立】 冬至かぼちゃ 焼きさばのおろし煮 ごはん 吉野汁	18 りんご いかとわかめの 酢の物 ごはん 豚肉の すき焼き	19 ブルーベリー&マーガリン 雨サラダ チーズインハンバーグ コッパン クラムチャウダー	20 【クリスマス献立】 ブロッコリーサラダ クリスマス ケーキ カレーピラフ 白菜としめじの スープ
赤 牛乳 ぶたにく ちゅうかくらげ ぎょうざ オニオンソース かまぼこ うずらのたまご	牛乳 さば あずき とりにく だいこん にんじん ねぎ はくさい しょうが かぼちゃ えのきたけ ほうれんそう	牛乳 ぶたにく やきどうふ いか わかめ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり ほうれんそう りんご	牛乳 ベーコン あさり とうにゅう とりにく チーズインハンバーグ にんじん たまねぎ バセリ きゅうり もやし	牛乳 とりにく えび ベーコン チーズ たまねぎ にんじん グリンピース はくさい しめじ パプリカ きゅうり ブロッコリー とろもろこし
緑 米 こめあぶら かたくりこ じゃようはくとう ごまあぶら	米 さんおんとう さといも かたくりこ	米 さんおんとう こめあぶら しらたき ごま じゃようはくとう	コッパン じゃがいも バター ごまあぶら ブルーベリー&マーガリン ベジマメルー はるさめ じゃようはくとう こめあぶら	米 こめあぶら バター じゃようはくとう クリスマスケーキ マカロニ
黄 栄養量小 696 26.0 19.1 2.2 栄養量中 831 30.5 21.8 2.7	689 27.2 22.3 1.7 824 32.1 25.8 2.1	631 28.0 16.4 2.2 754 33.3 18.6 2.7	665 29.3 29.2 2.9 832 36.0 34.5 3.7	699 25.2 23.5 2.0 844 29.9 27.2 2.5

2学期終業式



お弁当

免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなどの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原菌などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのお味噌汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。



Q. テスト前にかぜをひかないためには?

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみよう。

12月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・ほうれん草・里芋・白菜・大根・にんじん・かぼちゃ・ねぎ・キャベツ・小豆・長芋・りんご」です。



※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。