平成29年度 12月こんだてひょう

島原市立第三小学校

ひづけ ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい			エネルギー
		からだをつくるもとになる（あか）	からだのちょうしをととのえるもとになる（みどり）	エネルギーのもとになる（きいろ）	たんぱく質
1 (金)	ポテトミートサンド（コッペパン・ポテト ミート・ゆでキャベツ・スライスチーズ） 牛乳　スーミータン	牛乳　たまご チーズ　とりにく ぎゅうひきにく　ロースハム ぶたひきにく	キャベツ　たまねぎ　とうもろこし にんじん　パセリ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　じゃがいも でんぷん　ごまあぶら	602 29
4 (月)	ごはん　牛乳　けんちんじる　ポークみそカツ だいこんとわかめのすのもの	牛乳　わかめ とうふ　とりにく みそカツ（ぶたにく）	だいこん　こんにゃく　にんじん ごぼう　ふかねぎ	こめ　じゃがいも あぶら　さとう ごま みそカツ（パンこ）	600 22.1
5 (火)	ふゆやさいカレー　牛乳 キャベツとパインのサラダ	牛乳　ぶたにく ｽｷﾑﾐﾙｸ	たまねぎ　キャベツ　にんじん パイン　カリフラワー　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ りんご　しょうが	こめ　さつまいも ｶﾚｰﾙｳ　あぶら さとう	726 19.4
6 (水)	くろざとうパン　牛乳　スープスパゲッティ ドレッシングサラダ	牛乳　ベーコン イカ　エビ ロースハム	キャベツ　たまねぎ　にんじん とうもろこし　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　パセリ	くろざとうパン　ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ こむぎこ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ あぶら　さとう	592 24.3
7 (木)	むぎごはん　牛乳　みそしる ちくわのいそべあげ　ひじきのいために	牛乳　とうふ ちくわ　むぎみそ てんぷら　あぶらあげ ひじき　あおのり	たまねぎ　にんじん　えのきたけ とうもろこし　ねぎ	こめ　こむぎこ あぶら　さとう むぎ	580 22
8 (金)	コッペパン　牛乳　チリコンカン ほうれんそうのサラダ　いちごジャム　みかん	牛乳　ロースハム ぶたひきにく　ぎゅうひきにく	みかん　たまねぎ　ほうれんそう トマト　にんじん　もやし ピーマン　とうもろこし	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　じゃがいも いちごジャム　あぶら さとう　ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ	631 25.9
11 (月)	ごはん　牛乳　ちゅうかつくねスープ ぶたにくのこうみいため	牛乳　ぶたにく ちゅうかつくね	たまねぎ　キャベツ　はくさい にんじん　ほうれんそう　しょうが	こめ　ごま でんぷん　さとう ごまあぶら	589 22.6
12 (火)	ごはん　牛乳　ぶたじる　さんまのかんろに はくさいのあおじそあえ	牛乳　さんま あつあげ　むぎみそ ぶたにく	はくさい　こんにゃく　だいこん にんじん　ごぼう　ねぎ あおじそ	こめ　じゃがいも	636 25.3
13 (水)	はちみつパン　牛乳　わかめうどん やさいかきあげ　もやしのごまあえ	牛乳　かまぼこ わかめ	もやし　たまねぎ　にんじん ねぎ かきあげ（たまねぎ・にんじん）	はちみつパン　うどん ごま　あぶら さとう かきあげ（こむぎこ）	623 20.5
14 (木)	むぎごはん　牛乳　にくじゃが あつやきたまご　だいこんのあまずあえ	牛乳　あつやきたまご ぶたにく　てんぷら	だいこん　たまねぎ　こんにゃく にんじん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	こめ　むぎ さとう　じゃがいも	645 22.8
15 (金)	ドッグサンド（コッペパン・フランクフルト・ ゆでキャベツ・ケチャップ）　牛乳 ポタージュスープ	牛乳　フランクフルト ベーコン	たまねぎ　キャベツ　にんじん とうもろこし　パセリ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　じゃがいも こむぎこ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ	647 23.8

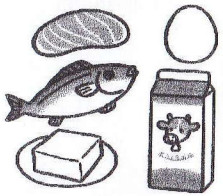
18 (月)	ごはん　牛乳 ぎゅうにくとだいこんのべっこうに ふしめんサラダ　マヨネーズ	牛乳　あつあげ ぎゅうにく　ロースハム	だいこん　キャベツ　にんじん とうもろこし　グリンピース	こめ　ふしめん マヨネーズ　さとう あぶら	685 25.2
19 (火)	**なんだろ～こんだて** （材料を見て，献立を考えましょう。）	牛乳　とりにく ベーコン コロッケ（ぎゅうにく）	たまねぎ　キャベツ　にんじん ほうれんそう　マッシュルーム　グリンピース ゆかり　コロッケ（たまねぎ）	こめ　むぎ あぶら　レンズまめ コロッケ（じゃがいも・こむぎこ・パンこ）	710 21.7
20 (水)	パインパン　牛乳　たまごうどん ごぼうのミンチカツ　ほうれんそうのごまあえ	牛乳　ちくわ たまご　かまぼこ ミンチカツ（とりにく）	たまねぎ　もやし　ほうれんそう にんじん　ねぎ ミンチカツ（ごぼう・たまねぎ）	パインパン　うどん あぶら　ごま さとう ミンチカツ（パンこ）	650 25.4
21 (木)	むぎごはん　牛乳　みそしる いわしのしょうがに　おひたし	牛乳　いわし むぎみそ　あぶらあげ	かぼちゃ　たまねぎ　もやし キャベツ　えのきたけ　にんじん ねぎ	こめ　さとう むぎ	586 21.2
22 (金)	こめこパン　牛乳　はるさめスープ スパイシーチキン　やさいソテー　デザート	牛乳　とりにく ぶたにく　ロースハム	キャベツ　たまねぎ　はくさい にんじん　とうもろこし　ねぎ ほししいたけ	こめこパン　でんぷん はるさめ　あぶら	665 28.9

※材料等の都合により変更する場合もあります。

寒さに負けない栄養素の役割

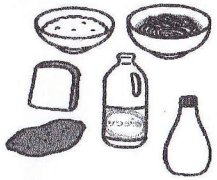
寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、食品ごとのおもな栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

たんぱく質



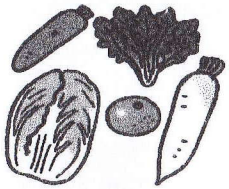
スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。

炭水化物・脂質



寒さで、体温が奪われないよう、熱をつくります。しかし、とり過ぎは生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。

ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。

