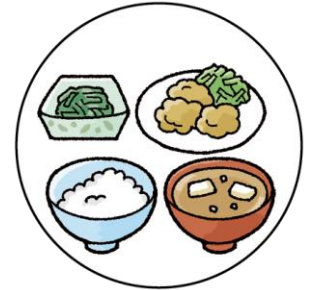


12月給食だより

令和5年11月30日
高岡市立博労小学校

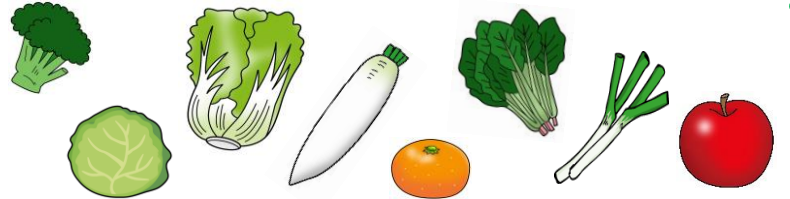
今年も残すところあとわずかになりました。寒さも日に日に厳しくなってきます。気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすい時期です。体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなるので、体の抵抗力を高める食生活を心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう

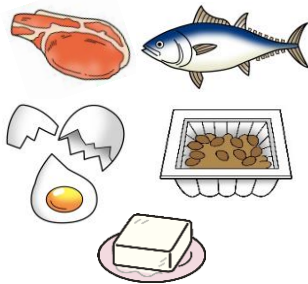


丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなく、いろいろな食べ物を食べることが大切です。体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとりましょう。効率よく体を温めてくれる脂質も、上手に活用しましょう。

ビタミン豊富な旬の冬野菜や果物を積極的に食べて、かぜに負けない抵抗力をつけましょう。
(ビタミンA、C)



たんぱく質が豊富な、肉、魚、卵、大豆、大豆製品等を使ったおかずを食べて体力をつけましょう。



脂質は、少ない量で体を温めてくれます。(とりすぎると、太るもとになるので注意しましょう)



疲れがたまると抵抗力が下がります。食事をしっかりとり、夜更かしせずに早めに布団に入り、体を休めるようにしましょう。



食事の前や外から帰った時等、せっけんを使った手洗いも忘れずに行い、手指からの感染を防ぎましょう。



朝ごはんレシピ紹介「みそクリームスープ」

～高岡市公式クックパッド「にこにこキッチン」より～

【材料（4人分）】

- | | |
|---------------|------------|
| ・ブロッコリー 1/2 株 | ・水 200ml |
| ・しめじ 130g | ・固形コンソメ 1個 |
| ・ウインナー 4本 | ・みそ 小さじ2 |
| ・冷凍コーン 大さじ4 | ・こしょう 少々 |
| ・牛乳 400ml | |

【作り方】

- ① ブロッコリーとしめじを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れて、ブロッコリーを2分程度煮る。
- ③ ②に、みそ以外の材料を入れて煮る。材料に火が通ったらみそを加え、ひと煮立ちさせたらできあがり。

高岡市公式クックパッド「にこにこキッチン」QRコード→



12月 よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう けんこう かんが た
 今月の給食目標：健康を考えて食べよう

日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるもとになる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるもとになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (金)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ゆでやさい キャベツのもちもちスープ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ぶたレバー だいず ベーコン	パン▲ 油 でんぶん しょうしんこ さとう じゃがいも しらたまだんご	しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	666kcal 29.1g 23.1g
4日 (月)	1/2 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	えびシューマイ◆● はくさいとりんごのサラダ ソフトめんのミートソースかけ	ぎゅうにゅう▲ えびシューマイ◆● ぶたにく だいず	パン▲ さとう サラダ油 ソフトめん でんぶん	はくさい きゅうり りんご しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	619kcal 25.7g 17.2g
5日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	やきさば そくせきづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう▲ さば こんぶ ぎゅうにく	ごはん じゃがいも さとう	はくさい にんじん きゅうり たまねぎ いんげん	642kcal 28.1g 19.5g
6日 (水)	郷土食献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	あげだしとうふのごまだれかけ■ かぶのいろとり ぶたじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ とうふ ぶたにく みそ	ごはん 油 さとう ごま■ でんぶん さつまいも ゼリー	かぶ(ね、は) きゅうり だいこん にんじん ねぎ	614kcal 18.6g 15.0g
7日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あかうおのたれがけ キャベツのしそあえ おでん■	ぎゅうにゅう▲ あかうお あつあげ さつまあげ こんぶ	ごはん でんぶん しょうしんこ 油 さとう さといも ぎんなん■	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん	634kcal 26.5g 17.9g
8日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	すぐもりたまご● フルーツあえ ワントンスープ チョコビーンズクリーム▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ぶたにく	パン▲ サラダ油 ワントン チョコビーンズクリーム▲	キャベツ コーン りんご パイナップル みかん もも レーズン パナナ はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	664kcal 23.9g 25.8g
11日 (月)	高岡コロケ献立 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	たかおかげんきコロケ▲ だいこんサラダ◇■ にくだんごスープ● とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ わかめ◇ ぶたにく たまご●	パン▲ コロケ▲ さとう サラダ油 ごま■ こむぎこ でんぶん はるさめ プリン	だいこん にんじん たまねぎ しょうが はくさい きくらげ たけのこ ねぎ	669kcal 20.7g 28.4g
12日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ふくらぎのごまみそかけ■ ほうれんそうのなっとうあえ ふゆやさいなべ	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ みそ なっとう とりにく あぶらあげ	ごはん 油 でんぶん しょうしんこ さとう ごま■	キャベツ ほうれんそう にんじん はくさい しめじ ねぎ	703kcal 29.1g 27.8g
13日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくとしらたきのぴりからいため■ ほうれんそうのコーンあえ みそけんちんじる みかん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ とりにく とうふ みそ	ごはん ごま油 さとう ごま■ さといも サラダ油	にんにく しょうが あかピーマン キャベツ ほうれんそう コーン にんじん ごぼう ねぎ みかん	619kcal 26.7g 16.4g
14日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのホイル焼き ちゅうかふうだいずのうまに にらたまじる● ほしプルーン	ぎゅうにゅう▲ さば みそ ぶたにく だいず たまご●	ごはん サラダ油 さとう ふ でんぶん	しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん たまねぎ にら プルーン	667kcal 29.1g 18.2g
15日 (金)	高岡食19并献立 高岡野菜の肉みそ并■ (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(たかおかやさいのにくみそ■) フライドポテト とうふのすましじる◇ ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ わかめ◇ とうふ ヨーグルト▲	ごはん ごま油 さとう でんぶん ごま■ 油 じゃがいも ふ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ だいこん にんじん ねぎ	627kcal 22.1g 18.3g
18日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	とうふハンバーグ かいそうサラダ◇■ だいこんポターージュ▲ りんご	ぎゅうにゅう▲ とうふハンバーグ わかめ◇ ベーコン だっしふんにゅう▲	パン▲ サラダ油 さとう ごま■ じゃがいも こむぎこ マーガリン▲	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ パセリ りんご	670kcal 26.3g 23.8g
19日 (火)	クリスマス献立 クリスマスライス▲ ぎゅうにゅう▲	ガーリックチキン やさいのサラダ たまごとコーンのスープ● クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう▲ ベーコン とりにく たまご●	ごはん バター▲ サラダ油 オリーブ油 さとう でんぶん ケーキ	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム きゅうり ブロッコリー コーン パセリ	683kcal 26.8g 25.4g
20日 (水)	冬至の献立 ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう▲	ししゃものフリッター あおなとなましいたけのひたし ほうとうなべ	ぎゅうにゅう▲ ししゃも あぶらあげ みそ	ごはん 油 ほうとう	こまつな キャベツ しいたけ かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	630kcal 22.4g 22.5g
21日 (木)	地場産品献立 冬野菜のカレーライス▲ (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(ふゆやさいのカレー▲) あらびきウインナー キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ウインナー	むぎごはん マーガリン▲ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも さとう	だいこん にんにく にんじん たまねぎ かぶ キャベツ コーン	677kcal 19.6g 27.9g

☆ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 食物アレルギー対応のため、次の食品が含まれる献立名の横に、次のような印を付けました。参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく…◇