

# 平成29年 12月\*予定献立表\*

うるま市立与那城学校給食センター  
TEL 978-3528  
FAX 978-3529

## 寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月になりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう

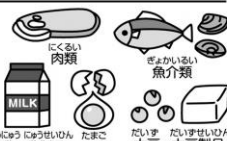
★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

## (風邪予防に役立つ栄養素)

風邪のひき始めにも

### たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



### ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



### ビタミンC

免疫力を高める



## アレルギー表示について

★表示義務食品・表示推奨食品あわせて、以下の27品目を表示しています。  
卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・くるみ・さば・さけ・キウイ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・まつたけ・もも・やまいも・りんご・セラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ  
※もずく・アーサ・しらす・チリメンは、収穫の際えび・かにに混入の可能性があるためアレルギー表示対象としています。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度同一の油を使用しています。

★食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これらについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

うるま市立与那城学校給食センター TEL 978-3528 FAX 978-3529

☆献立には(株)ぬちまーす(高安正勝社長)より寄贈された、ぬちまーすを使用しています。  
☆材料、その他の都合により材料が変わることがあります。  
★給食費は期限内に納めましょう

| 日            | 献立名            | 赤の食品<br>体の組織をつくる<br>たんぱく質・無機質 | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類 | その他調味料等  | 揚げ油          |  |
|--------------|----------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|--------------|--|
| 1<br>(金)     | 牛乳             | 牛乳                            |                             |                           |  |              |  |
|              | クファージュシー       | 豚肉、大豆、昆布、ちきあげ(大豆)             | 米、麦、米油                      | ごぼう、人参、ねぎ、椎茸              | 醤油(大豆・小麦)、酒、ぬちまーす、かつお節   |              |  |
|              | さばのシークワサーソースかけ | さば                            | 三温糖、でん粉                     | シイクワサー果汁                  | 酢(小麦)、酒、ぬちまーす  |              |  |
|              | チムシンジ          | 豚レバー                          | じゃがいも                       | 冬瓜、人参、ねぎ                  | 赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)、かつお節、ぬちまーす   |              |  |
|              | みかん(予定)        |                               |                             | みかん(予定)                   |  |              |  |
|              | 一食当たりの栄養価(小)   | エネルギー                         | 569 Kcal                    | たんぱく質 28.1 g              | 脂質 13.1 g  | 炭水化物 84.7 g  |  |
|              | 一食当たりの栄養価(中)   | エネルギー                         | 746 Kcal                    | たんぱく質 34.8 g              | 脂質 20.3 g  | 炭水化物 106.0 g |  |
| 4<br>(月)     | 牛乳             | 牛乳                            |                             |                           |  |              |  |
|              | マーボーラーメン       | 豚ひき肉、牛ひき肉                     | 中華めん(小麦・大豆)、米油              | 人参、もやし、にら、きくらげ、竹の子、にんにく   | 酒、チキンブイヨン(鶏肉)、ホークブイヨン(豚肉)、ぬちまーす、豆板醤、赤だし(大豆・さば・鶏肉)、赤みそ(大豆)、キド中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉) |              |  |
|              | ミニ肉まん          | ミニ肉まん(小麦・豚肉・大豆・ごま)            |                             |                           |  |              |  |
|              | 青菜のごま和え        | しらすばし(エビ・カニ)                  | すりごま、ねりごま、ごま油、三温糖           | 小松菜、白菜、人参                 | 薄口醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)、ぬちまーす  |              |  |
|              | バナナ(予定)        |                               |                             | バナナ(予定)                   |  |              |  |
|              | 一食当たりの栄養価(小)   | エネルギー                         | 603 Kcal                    | たんぱく質 24.8 g              | 脂質 16 g  | 炭水化物 90.0 g  |  |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー          | 722 Kcal                      | たんぱく質 28.1 g                | 脂質 23.8 g                 | 炭水化物 98.9 g  |              |  |

| 日            | 献立名                   | 赤の食品<br>体の組織をつくる<br>たんぱく質・無機質                  | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質                    | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類         | その他調味料等   | 揚げ油   |
|--------------|-----------------------|--|--|-----------------------------------|---|---|
| 5<br>(火)     | 牛乳                    | 牛乳   |  |                                   |   |   |
|              | ごはん                   |  | 米  |                                   |   |   |
|              | おでん                   | 鶏肉、かまぼこ、<br>厚揚げ(大豆)、<br>うずらの卵、昆布               | 三温糖  | 人参、大根、こんにゃく、<br>小松菜               | 薄口醤油(大豆・小麦)、みりん、<br>酒、ぬちまーす、かつお節                      |   |
|              | 油みそ                   |  | ピーナッツ、米油、三温糖                                   |                                   | 赤みそ(大豆)、みりん、酒   |   |
|              | ごぼうの梅肉あえ              |  | 三温糖  | きゅうり、大根、ごぼう、<br>梅肉                | 醤油(大豆・小麦)、かつお節  |   |
|              | 一食当たりの栄養価(小)          | エネルギー 546 Kcal                                 | たんぱく質 22.3 g                                   | 脂質 15.8 g                         | 炭水化物 78.7 g   |   |
|              | 一食当たりの栄養価(中)          | エネルギー 698 Kcal                                 | たんぱく質 28.9 g                                   | 脂質 19.5 g                         | 炭水化物 101.7 g  |   |
| 6<br>(水)     | 牛乳                    | 牛乳   |  |                                   |   |   |
|              | 揚げパン                  | 脱脂粉乳(乳)、<br>きな粉(大豆)                            | 強力粉(小麦)、砂糖、<br>ヨーソフ、大豆油、<br>アーモンド粉末、黒糖、<br>三温糖 |                                   | イースト、塩  | 揚げ油①<br>(大豆)  |
|              | 野菜のスープ煮               | 鶏肉   | じゃがいも  | 人参、大根、玉葱、長ねぎ、<br>椎茸               | 薄口醤油(大豆・小麦)、<br>チキンブイヨン(鶏肉)、<br>ぬちまーす、白こしょう、ワイン       |   |
|              | ビーンズサラダ               | ひよこ豆、白インゲン、<br>レッドキドニー、<br>無添加ハム<br>(豚肉・大豆・鶏肉) | 三温糖  | きゅうり、キャベツ、コーン                     | マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、<br>マスタードつぶ、<br>薄口醤油(大豆・小麦)           |   |
|              | 一食当たりの栄養価(小)          | エネルギー 624 Kcal                                 | たんぱく質 24 g                                     | 脂質 22.5 g                         | 炭水化物 81.4 g   |   |
|              | 一食当たりの栄養価(中)          | エネルギー 716 Kcal                                 | たんぱく質 28.1 g                                   | 脂質 25.5 g                         | 炭水化物 93.5 g   |   |
| 7<br>(木)     | 牛乳                    | 牛乳   |  |                                   |   |   |
|              | 麦ごはん                  |  | 米、麦  |                                   |   |   |
|              | 魚のごまみそ焼き              | ホキ   | 三温糖、ごま   |                                   | 酒、みりん、醤油(大豆・小麦)、<br>マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、<br>麦みそ(大豆)       |   |
|              | けんちん汁                 | 油揚げ(大豆)、<br>沖繩豆腐(大豆)                           | 里芋、米油  | こんにゃく、ごぼう、人参、<br>長ねぎ              | かつお節、ぬちまーす、だし昆布、<br>醤油(大豆・小麦)                         |   |
|              | 納豆あえ                  | 納豆(大豆)、チーズ(乳)                                  | 三温糖  | キャベツ                              | 醤油(小麦・大豆)   |   |
|              | 一食当たりの栄養価(小)          | エネルギー 584 Kcal                                 | たんぱく質 26.7 g                                   | 脂質 19 g                           | 炭水化物 76.6 g   |   |
|              | 一食当たりの栄養価(中)          | エネルギー 740 Kcal                                 | たんぱく質 35.7 g                                   | 脂質 22.6 g                         | 炭水化物 98.5 g   |   |
| 8<br>(金)     | 牛乳                    | 牛乳   |  |                                   |   |   |
|              | メキシカンライス              | 豚ひき肉、牛ひき肉                                      | 米、米油、<br>マーガリン(乳・大豆・豚肉)                        | 人参、玉葱、ピーマン、<br>赤ピーマン、コーン、<br>にんにく | チキンブイヨン(鶏肉)、<br>ワイン、ぬちまーす、<br>チリミックス(小麦・豚・乳)、<br>こしょう | 揚げ油②<br>(大豆、小麦、乳)   |
|              | かぼちゃコロッケ              | かぼちゃコロッケ(小麦・大豆)                                | 大豆油  |                                   |   |   |
|              | ふわふわスープ               | 無添加ベーコン<br>(豚肉・大豆)、卵                           | パン粉(小麦)  | チンゲン菜、玉葱、人参、<br>コーン               | 薄口醤油(大豆・小麦)、酒、<br>チキンブイヨン(鶏肉)、<br>ぬちまーす               |   |
|              | みかん(予定)               |  |  | みかん(予定)                           |   |   |
|              | 一食当たりの栄養価(小)          | エネルギー 686 Kcal                                 | たんぱく質 21.7 g                                   | 脂質 25.7 g                         | 炭水化物 92.0 g   |   |
|              | 一食当たりの栄養価(中)          | エネルギー 831 Kcal                                 | たんぱく質 26.9 g                                   | 脂質 31.7 g                         | 炭水化物 109.5 g  |   |
| 11<br>(月)    | 牛乳                    | 牛乳   |  |                                   |   |   |
|              | タ<br>コ<br>ラ<br>イ<br>ス | ・麦ごはん  |  | 米、麦                               |   |   |
|              |                       | ・タコスミート  | 牛ひき肉、豚ひき肉、大豆                                   |                                   | にんにく、玉葱、人参  | ワイン、ケチャップ、チリパウダー、<br>チリミックス(小麦・乳・豚肉)、<br>パプリカ粉、ローリエ、<br>ホークブイヨン(豚肉)、<br>ウスターソース |
|              |                       | ・キャベツ  |  |                                   | キャベツ  |   |
|              |                       | ・チーズ   | チーズ(乳)   |                                   |   |   |
|              | ごま汁                   | 絹ごし豆腐(大豆)                                      | ねりごま、すりごま                                      | ごぼう、大根、もやし、<br>しめじ、ねぎ、玉ねぎ、人参      | かつお節、白みそ(大豆)  |   |
|              | アーモンドミニフィッシュ          | アーモンドミニフィッシュ(ごま)                               |  |                                   |   |   |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 650 Kcal        | たんぱく質 29 g                                     | 脂質 21.8 g                                      | 炭水化物 84.5 g                       |   |   |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 846 Kcal        | たんぱく質 36.4 g                                   | 脂質 29.1 g                                      | 炭水化物 109.6 g                      |   |   |

与小5年生生欠食(宿泊学習)

与小5年生生欠食・与小3年生生試食会

| 日         | 献立名                 | 赤の食品<br>体の組織をつくる<br>たんぱく質・無機質             | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質         | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類              | その他調味料等  | 揚げ油                                |        |      |         |
|-----------|---------------------|---|-------------------------------------|--|--|------------------------------------|--------|------|---------|
| 12<br>(火) | 牛乳                  | 牛乳  |                                     |  |  |                                    |        |      |         |
|           | キムチごはん              | 豚肉  | 米、麦、ごま、ごま油、米油                       | 白菜、人参、にら                               | 薄口醤油(大豆・小麦)、<br>酒、ぬちまーす、<br>キムチ味<br>(りんご・大豆・エビ)、<br>かつお節、チキンブイヨン(鶏肉) |                                    |        |      |         |
|           | ゴーヤーぎょうざ            | ゴーヤー餃子(小麦・大豆・豚肉)                          |                                     |  |  |                                    |        |      |         |
|           | 五目中華スープ             | かにかま、卵                                    | 春雨、でん粉、ごま油                          | 白菜、人参、コーン、<br>きくらげ、椎茸、長ねぎ              | 醤油(大豆・小麦)、<br>薄口醤油(大豆・小麦)、<br>こしょう、ぬちまーす、<br>チキンブイヨン(鶏肉)、<br>かつお節    |                                    |        |      |         |
|           | 梨(予定)               |   |                                     | 梨(予定)                                  |  |                                    |        |      |         |
|           | 一食当たりの栄養価(小)        | エネルギー                                     | 542 Kcal                            | たんぱく質                                  | 20.1 g   | 脂質                                 | 15.5 g | 炭水化物 | 80.5 g  |
|           | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー                                     | 681 Kcal                            | たんぱく質                                  | 26.7 g   | 脂質                                 | 17.5 g | 炭水化物 | 104.2 g |
| 13<br>(水) | 牛乳                  | 牛乳  |                                     |  |  |                                    |        |      |         |
|           | 黒糖パン                | 脱脂粉乳(乳)                                   | 強力粉(小麦)、砂糖、<br>ヨーグルト、黒糖             |  |  | 塩、イースト                             |        |      |         |
|           | ビーンズシチュー            | 鶏肉、ひよこ豆、白インゲン、<br>レッドキドニー、牛乳、<br>生クリーム(乳) | じゃがいも、小麦粉、<br>マーガリン<br>(乳・大豆・豚肉)、米油 | 玉葱、人参、アスパラ                             | ホワイトルウ<br>(小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉)、<br>チキンブイヨン(鶏肉)、<br>ぬちまーす                  |                                    |        |      |         |
|           | いんげんソテー             | 豚肉  | マーガリン<br>(乳・大豆・豚肉)                  | いんげん、コーン、<br>人参、玉葱                     | 薄口醤油(大豆・小麦)、<br>こしょう、ぬちまーす   |                                    |        |      |         |
|           | りんご(予定)             |   |                                     | りんご(予定)                                |  |                                    |        |      |         |
|           | 一食当たりの栄養価(小)        | エネルギー                                     | 656 Kcal                            | たんぱく質                                  | 22 g   | 脂質                                 | 20.7 g | 炭水化物 | 95.4 g  |
|           | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー                                     | 791 Kcal                            | たんぱく質                                  | 27.1 g   | 脂質                                 | 23.3 g | 炭水化物 | 118.2 g |
| 14<br>(木) | 牛乳                  | 牛乳  |                                     |  |  |                                    |        |      |         |
|           | もちきびごはん             |   | 米、もちきび                              |  |  |                                    |        |      |         |
|           | 八宝菜(豆腐)             | 沖縄豆腐(大豆)、豚肉、<br>うずら卵、エビ、イカ                | 米油、でん粉                              | 白菜、人参、玉葱、竹の子、<br>さやえんどう、きくらげ、<br>生姜、椎茸 | 薄口醤油(大豆・小麦)、酒、<br>オイスターソース、<br>チキンブイヨン(鶏肉)、<br>ぬちまーす、こしょう            |                                    |        |      |         |
|           | 中華和え                | わかめ、無添加ハム<br>(豚肉・鶏肉・大豆)                   | 春雨、ごま、ごま油、三温糖                       | きゅうり、人参                                | 醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)、<br>ぬちまーす  |                                    |        |      |         |
|           | アガラサー               | 加工牛乳                                      | 強力粉(小麦)、黒糖                          |  | 重曹、ベーキングパウダー   |                                    |        |      |         |
|           | 一食当たりの栄養価(小)        | エネルギー                                     | 593 Kcal                            | たんぱく質                                  | 23.6 g   | 脂質                                 | 15.5 g | 炭水化物 | 89.8 g  |
|           | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー                                     | 720 Kcal                            | たんぱく質                                  | 28.2 g   | 脂質                                 | 17.8 g | 炭水化物 | 111.8 g |
| 15<br>(金) | 牛乳                  | 牛乳  |                                     |  |  |                                    |        |      |         |
|           | ぬちまーす昆布ごはん          | 昆布、豚肉、<br>ちきあげ(大豆)                        | 米、麦、米油                              | 人参、椎茸、しめじ、ねぎ                           | かつお節、醤油(大豆・小麦)、<br>みりん、酒、ぬちまーす                                       |                                    |        |      |         |
|           | さばのカレー粉焼き           | さば  |                                     |  | カレー粉、こしょう、ぬちまーす  |                                    |        |      |         |
|           | 赤だし                 | 絹ごし豆腐(大豆)、<br>わかめ、あさり                     |                                     |  | 冬瓜、えのき茸、長ねぎ  | 赤みそ(大豆)、<br>赤だし(大豆・さば・鶏肉)、<br>かつお節 |        |      |         |
|           | チーズ                 | チーズ(乳)                                    |                                     |  |  |                                    |        |      |         |
|           | 一食当たりの栄養価(小)        | エネルギー                                     | 567 Kcal                            | たんぱく質                                  | 30.3 g   | 脂質                                 | 19.4 g | 炭水化物 | 67.8 g  |
|           | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー                                     | 717 Kcal                            | たんぱく質                                  | 40.3 g   | 脂質                                 | 24.8 g | 炭水化物 | 83.2 g  |
| 18<br>(月) | 牛乳                  | 牛乳  |                                     |  |  |                                    |        |      |         |
|           | もずく丼                | ・麦ごはん<br>・もずく丼の具                          | 米、麦                                 |  |  |                                    |        |      |         |
|           | もずく(エビ・カニ)、<br>豚ひき肉 | もずく(エビ・カニ)、<br>豚ひき肉                       | 三温糖、米油、でん粉                          | 人参、玉葱、コーン、小松菜、<br>青豆、ねぎ、にんにく           | 醤油(大豆・小麦)、みりん、<br>ぬちまーす、豆板醤、かつお節、<br>ポークブイヨン(豚肉)                     |                                    |        |      |         |
|           | 豆乳みそ汁               | 油揚げ(大豆)、わかめ、<br>豆乳(大豆)                    | じゃがいも                               | 大根、しめじ、えのき茸、<br>こんにゃく、人参、ねぎ            | かつお節、赤みそ(大豆)、<br>白みそ(大豆)   |                                    |        |      |         |
|           | りんご(予定)             |   |                                     | りんご(予定)                                |  |                                    |        |      |         |
|           | 一食当たりの栄養価(小)        | エネルギー                                     | 575 Kcal                            | たんぱく質                                  | 20.4 g   | 脂質                                 | 15.2 g | 炭水化物 | 89.2 g  |
|           | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー                                     | 725 Kcal                            | たんぱく質                                  | 28.6 g   | 脂質                                 | 18.5 g | 炭水化物 | 111.0 g |

| 日         | 献立名               | 赤の食品<br>体の組織をつくる<br>たんぱく質・無機質       | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質         | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類    | その他調味料等   | 揚げ油                    |  |
|-----------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---|------------------------|--|
| 19<br>(火) | 牛乳                | 牛乳                                  |                                     |                              |   |                        |  |
|           | チーズポテトライス         | 豚肉、チーズ(乳)                           | 米、じゃがいも、大豆油、米油                      | 人参、コーン、玉葱、青豆                 | チキンフイヨン(鶏肉)、酒、<br>薄口醤油(大豆・小麦)、<br>ぬちまーす、こしょう                                    | 揚げ油③<br>(大豆、<br>小麦、乳)  |  |
|           | 鶏肉の<br>ハニーマスタード焼き | 鶏肉                                  | はちみつ                                |                              | マスタードつぶ、<br>醤油(大豆・小麦)、<br>酒、ぬちまーす   |                        |  |
|           | ミネストローネ           | 豚肉、茹で大豆                             | マカロニ(小麦)                            | 人参、玉葱、じゃがいも、<br>冬瓜、トマト       | ケチャップ、ワイン、<br>ウスターソース、トマトピューレ、<br>チキンフイヨン(鶏肉)、<br>ぬちまーす、こしょう、ローリエ               |                        |  |
|           | バナナ(予定)           |                                     |                                     | バナナ(予定)                      |   |                        |  |
|           | 一食当たりの栄養価(小)      | エネルギー                               | 635 Kcal                            | たんぱく質 29.5 g                 | 脂質 17.4 g   | 炭水化物 90.1 g            |  |
|           | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー                               | 777 Kcal                            | たんぱく質 35.2 g                 | 脂質 22.1 g   | 炭水化物 109.3 g           |  |
| 20<br>(水) | 牛乳                | 牛乳                                  |                                     |                              |   |                        |  |
|           | ごはん               |                                     | 米                                   |                              |   |                        |  |
|           | さばのきのこあんかけ        | さば                                  | 三温糖、てん粉                             | えのき茸、しめじ、玉葱、人参               | 薄口醤油(大豆・小麦)   |                        |  |
|           | のっぺい汁             | 鶏肉、油揚げ(大豆)                          | 里芋                                  | ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、<br>椎茸、生姜、人参   | かつお節、醤油(大豆・小麦)、酒、<br>みりん、ぬちまーす  |                        |  |
|           | 大根炒め              | ツナ、ちきあげ(大豆)                         | 三温糖、米油                              | 大根、からし菜、人参                   | 醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす   |                        |  |
|           | 一食当たりの栄養価(小)      | エネルギー                               | 544 Kcal                            | たんぱく質 25.2 g                 | 脂質 16.6 g   | 炭水化物 73.5 g            |  |
|           | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー                               | 650 Kcal                            | たんぱく質 35.6 g                 | 脂質 14.9 g   | 炭水化物 93.4 g            |  |
| 21<br>(木) | 牛乳                | 牛乳                                  |                                     |                              |   |                        |  |
|           | スパゲティーナポリタン       | 無添加ウインナー(豚肉)、<br>無添加ベーコン<br>(豚肉・大豆) | スパゲティ(小麦)、<br>オリーブ油                 | 人参、玉葱、ピーマン、<br>にんにく、マッシュルーム  | ケチャップ、トマトピューレ、<br>ウスターソース、ぬちまーす、<br>こしょう  |                        |  |
|           | もみの木ハンバーグ         | もみの木ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)                 |                                     |                              |   |                        |  |
|           | ごぼうサラダ            | ツナ                                  | ねりごま、三温糖                            | ごぼう、きゅうり、人参                  | 醤油(大豆・小麦)、<br>酢(小麦)、こしょう、<br>マヨネーズ<br>(卵・大豆・りんご)、<br>ぬちまーす                      |                        |  |
|           | みかん(予定)           |                                     |                                     | みかん(予定)                      |   |                        |  |
|           | 一食当たりの栄養価(小)      | エネルギー                               | 583 Kcal                            | たんぱく質 21.1 g                 | 脂質 24.8 g   | 炭水化物 68.9 g            |  |
|           | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー                               | 652 Kcal                            | たんぱく質 24.1 g                 | 脂質 31.8 g   | 炭水化物 67.4 g            |  |
| 22<br>(金) | 牛乳                | 牛乳                                  |                                     |                              |   |                        |  |
|           | 冬至ジュシー            | 豚肉、ちきあげ(大豆)                         | 米、麦、里芋、米油                           | 人参、椎茸、ねぎ                     | かつお節、醤油(大豆・小麦)<br>酒、ぬちまーす   | 揚げ油④<br>(大豆、<br>小麦、乳、) |  |
|           | 子持ちししゃもフライ        | 子持ちししゃもフライ(小麦・大豆)                   |                                     |                              |   |                        |  |
|           | みそ汁               | 沖縄豆腐(大豆)、わかめ                        | じゃがいも                               | えのき茸                         | かつお節、赤みそ(大豆)、<br>白みそ(大豆)  |                        |  |
|           | 梨(予定)             |                                     |                                     | 梨(予定)                        |   |                        |  |
|           | 一食当たりの栄養価(小)      | エネルギー                               | 556 Kcal                            | たんぱく質 23.3 g                 | 脂質 17.8 g   | 炭水化物 75.7 g            |  |
|           | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー                               | 648 Kcal                            | たんぱく質 26.6 g                 | 脂質 19.1 g   | 炭水化物 92.4 g            |  |
| 25<br>(月) | 牛乳                | 牛乳                                  |                                     |                              |   |                        |  |
|           | 麦ごはん              |                                     | 米、麦                                 |                              |   |                        |  |
|           | ポークカレー            | 豚肉                                  | じゃがいも、小麦粉、<br>マーガリン<br>(乳・大豆・豚肉)、米油 | 人参、玉葱、ピーマン、セロ<br>リ、かぼちゃ、にんにく | カレー粉、チャツネ(りんご)、<br>ウスターソース、ぬちまーす、<br>ポークフイヨン(豚肉)、<br>カレールー(小麦・大豆・牛肉・<br>豚肉・りんご) |                        |  |
|           | チーズ入りサラダ          | チーズ(乳)、ツナ                           | オリーブ油、三温糖                           | キャベツ、きゅうり、コーン、<br>赤ピーマン、人参   | 薄口醤油(大豆・小麦)、<br>酢(小麦)、ぬちまーす   |                        |  |
|           | ガトーショコラ           | ガトーショコラ(大豆)                         |                                     |                              |   |                        |  |
|           | 一食当たりの栄養価(小)      | エネルギー                               | 723 Kcal                            | たんぱく質 21.6 g                 | 脂質 23.4 g   | 炭水化物 106.5 g           |  |
|           | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー                               | 873 Kcal                            | たんぱく質 26.7 g                 | 脂質 25.9 g   | 炭水化物 133.3 g           |  |

彩小5年生生欠食(宿泊学習)

彩小5年生生欠食(宿泊学習)

## 《風邪のときの食事》

風邪のときは、体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

### ビタミンB1



### ビタミンB2

