



にち 日	こみ 献 だて 立 めい 名	ぎゅうにゅう 牛乳	ざい 材	りょう 料	めい 名	えい 栄 養
1 月	ごはん とりにくの マーマレードやき カレーいため コーンスープ	牛乳	ねつ からだ 熱や力のもとになる食品	からだ つく 体を作る食品	からだ とうの 体の調子を整える食品	ちょうみりょう 調味料・その他
2 火	ひじきごはん たいこんのそぼろに すましじる	牛乳	こめ なたねあぶら 心	とりにく ペーコン	マーマレード きゃべつ たまねぎ ちんげんさい クリームコーン（缶）	さけ トウバンジャン しゃゆ カレーご がらスープ（チキン） しゃゆ しお こしょう
3 水	むぎごはん ハヤシライス ふゅやさいサラダ	牛乳	こめ なたねあぶら なたねあぶら さんおんとう	おおむぎ ふたにく なまクリーム	ひじき あぶらあげ ふたひきにく さつまあげ	にんじん にんじん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ
4 木	ごはん とうふハンバーグ おろしソース ツナいりビーフン ワンタンスープ	牛乳	こめ ビーフン ごまあぶら ワンタン	とうふハンバーグ まぐろみすに とりひきにく	だいこん	さけ みりん けすりぶし しゃゆ マッシュルーム
5 金	せんりゅうふんパン フィッシュ&チップス イギリスりょうり スコッチプロス	牛乳 魚	せんりゅうふんパン こむぎこ なたねあぶら ショア マスカット	じゃがいも たら おしむぎ なたねあぶら	たら	あかワイン ウスターーソース ローリエ がらスープ（チキン） オイスターーソース す みずな
8 月	ごはん かわりマー婆どうる ちゅうかスープ	牛乳	こめ ごまあぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	こめ ふたにく とうふ ふたにく	しゃゆ ねぎ ほししいたけ きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく えのきだけ ねぎ	こしょう タイム ベーキングパウダー ノンエッグタルタルソース しお こしょう パセリ
9 火	ごはん ふたにくのしづみやき いそかあえ みそしる	牛乳	こめ さんおんとう さんおんとう あぶらあげ わかめ	さんおんとう きざみのり わかめ	たら ねぎ ほししいたけ きゃべつ にんじん ほうれんそう だいこん	こしょう さけ しづみとうがらし す けすりぶし みそ
10 水	むぎごはん ビビンバ キムチチゲ	牛乳	こめ なたねあぶら さんおんとう ごま ごま わかめ	おおむぎ ごまあぶら ごま ごまあぶら ぎゅうにく とうふ とうふ	しゃゆ にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ	さけ コチュジャン しお こしょう けすりぶし しょうゆ
11 木	ごはん ふりかけ さばのてりやき きりぼしだいこんの いたために みそしる	牛乳	こめ なたねあぶら さんおんとう	さば とりひきにく とうふ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん はくさい ねぎ	のりふりかけ さけ みりん けすりぶし みりん けすりぶし みそ
12 金	こがたコッペパン クリームソース スパゲティ コーンサラダ	牛乳	コッペパン スパゲティ バター なたねあぶら	とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく えのきだけ しゃゆ にんじん コーン	こしょう しろワイン りんごす しょうゆ しお こしょう

日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名	栄 養 量			
月	ごはん とりにくの ごまふうみからあげ ゆずすえ もずくスープ	牛乳	熱や力のもとになる食品 からだをつく 体を作る食品 からだの 体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (グラム)	
15	ごはん とりにくの ごまふうみからあげ ゆずすえ もずくスープ	牛乳	ごめ ごむぎこ かたくりこ なたねあぶら ごま さんおんとう もずく	とりにく たまご はくさい にんじん ゆず もやし ねぎ	しょうが しお ゆ しおりぶし しょうゆ しお こしょう	562 716	26.8 33.0
16	ごはん もみのさがたハンバーグ ごまつのソテー だいこんとぶたにくの スープ クリスマスカップデザート	牛乳	ごめ ハンバーグ なたねあぶら べーコン ぶたにく わかめ クリスマスカップデザート		ソース しお こしょう がらスープ(チキン) しょうゆ こしょう さけ	617 784	21.1 26.7
17	ごはん さんしょくどん とうじじる	牛乳	ごめ いりたまご さんおんとう なたねあぶら こんにゃく ぶたにく	とりひきにく ほうれんそう だいこん ねぎ かぼちゃ にんじん	しょうが しお ゆ さけ しおりぶし みりん けずりぶし みそ	618 786	24.8 30.7
18	むぎごはん チキンカレー やさいサラダ	牛乳	ごめ おおむぎ じゃかいも なたねあぶら なたねあぶら	とりにく たまねぎ にんじん きやべつ にんじん プロッコリー	カレールウ ローリー こしょう トマトチャップ ウスターーソース しお がらスープ(チキン) す しょうゆ しろワイン しお こしょう	589 751	20.5 25.1

※ 太字は、八幡市産の野菜です。

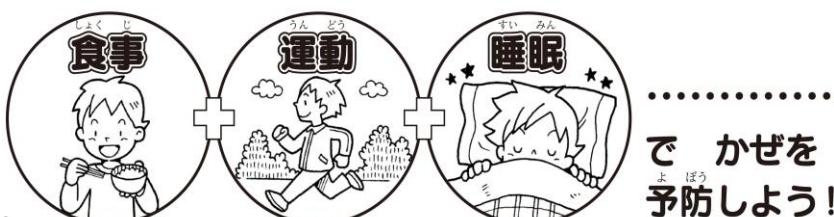
栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

* 都合により、献立を変更する場合があります。



さむい からだ 寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることができます。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりととることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



で かぜを 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と食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとつて休養することです。この3つがしっかりととれていれば、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！

ク イ ズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

