

# 12月のこんだて表

平成27年度 練馬区立練馬東小学校

日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おぎなつて ほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
1	火		ごはん きやべつ <sup>きくく</sup> の即席漬ナ じゃがいものきんぴら くだもの	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	人参 さやいんげん ごぼう きやべつ 生姜 くだもの	663 20.2	たまご <sup>たまご</sup> 類
2	水		レンズ豆入りカレーライス ひじきサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム ひじき (豚骨)	米 米粒菜 じゃがいも 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 バター ごま油	人参 水菜 にんにく 生姜 玉葱 もやし きゅうり りんごジュース	704 21.4	こぎな <sup>こぎな</sup> る <sup>る</sup> い 小魚類
3	木		麦ごはん 野菜の生姜醤油和え すき焼き風煮	牛乳 豚肉 蒟蒻豆腐	米 米粒菜 砂糖 しらたき 焼酎 米油	人参 小松菜 しゆんぎく きやべつ 生姜 白菜 えのきたけ 生椎茸 ねぎ	615 24.6	かい <sup>かい</sup> そう <sup>そう</sup> る <sup>る</sup> い 海藻類
4	金		★山形県産料理 ほうとう ちくわの磯辺揚げ くだもの	牛乳 豚肉 青のり 油揚げ ちくわ みそ (かつお節)	冷凍ほうとう 米油 里芋 こんにやく 小麦粉	人参 かぼちゃ 小松菜 干し椎茸 ねぎ くだもの	612 26.9	たや <sup>たや</sup> さい <sup>さい</sup> る <sup>る</sup> い その他野菜類
7	月		茶飯 野菜のごま和え おでん	牛乳 はんぺん ちくわ さつま揚げ がんも 昆布 うずら卵 (かつお節)	米 米粒菜 砂糖 こんにやく じゃがいも ちくねふ ごま	人参 小松菜 もやし 大根	587 23.6	にく <sup>にく</sup> る <sup>る</sup> い 肉類
8	火		★練馬大根使用日 練馬大根スパゲッティ 味噌ドレッシングサラダ くだもの	牛乳 まぐろ缶詰 みそ きさみのり	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油	人参 大根 きやべつ もやし ホールコーン くだもの	576 24.6	いも <sup>いも</sup> る <sup>る</sup> い 芋類
9	水		豚肉のみそ炒め丼 中華春雨	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ (豚骨)	米 米粒菜 砂糖 でん粉 春雨 砂糖 米油 ラー油 ごま油	人参 ビーマン 玉葱 たけのこ ねぎ (にんにく)	594 24.5	きん <sup>きん</sup> ぎ <sup>ぎ</sup> る <sup>る</sup> い 緑黄食料類
10	木		ごはん ししやものみりん焼き 野菜の甘酢漬 冬野菜と豚肉のごま炒め煮	牛乳 豚肉 生揚げ ししやも (出し昆布 かつお節)	米 砂糖 ごま 米油 ごま油	人参 かぶ きゅうり 大根 白菜 干し椎茸	629 29.2	かい <sup>かい</sup> そう <sup>そう</sup> る <sup>る</sup> い 海藻類
11	金		胚芽パン ポテトグラタン 大豆入りトマトスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 生クリーム 粉チーズ (鶏ガラ)	胚芽パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油 バター	人参 玉葱 きやべつ トマトピューレ	637 23.1	きん <sup>きん</sup> ぎ <sup>ぎ</sup> る <sup>る</sup> い 緑黄食料類
14	月		ごはん 切り干し大根入り卵焼き 冬野菜のきんぴら なめこのみぞれ汁	牛乳 豚肉 たまご さつま揚げ 豆腐 (かつお節)	米 砂糖 こんにやく でん粉 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん 切り干し大根 ごぼう なめこ れんこん ねぎ 大根	600 22.5	くだ <sup>くだ</sup> もの <sup>もの</sup> る <sup>る</sup> い 果物類
15	火		中華おこわ 華風大根 根菜のごま汁	牛乳 豚肉 えび みそ 豆腐 (かつお節)	もち米 米 砂糖 じゃが芋 ごま油 ラー油 ごま	人参 たけのこ 干し椎茸 グリーンピース 大根 きゅうり ホールコーン	578 22.7	かい <sup>かい</sup> そう <sup>そう</sup> る <sup>る</sup> い 海藻類
16	水		米粉パン ツナドレッシングサラダ ピーンズミチュウ くだもの	牛乳 まぐろ缶詰 鶏肉 生クリーム 粉チーズ 大豆 (鶏ガラ)	米粉パン 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉 さつまいも 米油 ごま油	人参 きやべつ きゅうり にんにく ホールコーン 玉葱 くだもの	670 24.8	ま <sup>ま</sup> い <sup>い</sup> る <sup>る</sup> い 豆製品類
17	木		★山形県産料理 昆布ごはん 野菜のおかか和え どさんこ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 刻み昆布 わかめ (出し昆布 かつお節)	米 米粒菜 こんにやく 砂糖 じゃがいも 米油 バター	人参 小松菜 ごぼう 玉葱 きやべつ ホールコーン しめじ ねぎ	574 25.9	こぎ <sup>こぎ</sup> な <sup>な</sup> る <sup>る</sup> い 小魚類
18	金		高野豆腐と鶏肉の卵とじ丼 野菜のしらす和え	牛乳 鶏肉 たまご 高野豆 腐 しらす干し (かつお節)	米 米粒菜 しらたき 砂糖	人参 小松菜 たけのこ 玉葱 グリーンピース きやべつ	601 25.9	くだ <sup>くだ</sup> もの <sup>もの</sup> る <sup>る</sup> い 果物類
21	月		ゆかりごはん 茎わかめのサラダ ぶり大根	牛乳 ぶり 茎わかめ (出し昆布)	米 米粒菜 ゆかり 砂糖 ごま 米油 ごま油	人参 さやいんげん きやべつ 大根 生姜 ホールコーン	656 26.4	にく <sup>にく</sup> る <sup>る</sup> い 肉類
22	火		★冬季献立 ごはん さばのゆずみそ焼き 変わり煮浸し かぼちゃのみそ汁	牛乳 まさば みそ 豆腐 油揚げ カットわかめ (出し昆布 かつお節)	米 砂糖 ごま こんにやく	人参 小松菜 かぼちゃ ゆず 干し椎茸 玉葱 きやべつ ねぎ	641 27.5	こぎ <sup>こぎ</sup> な <sup>な</sup> る <sup>る</sup> い 小魚類
24	木		高菜ごはん かつおの竜田揚げ 真だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 かつお 油揚げ みそ (出し昆布 かつお節)	米 米粒菜 でん粉 小麦粉 こんにやく ごま さつまいも ごま油 米油	人参 高菜漬 生姜 大根 ごぼう 白菜 ねぎ くだもの	667 28.1	にく <sup>にく</sup> る <sup>る</sup> い 肉類
25	金		★クリスマス献立 コーンピラフ タンドリーチキン 茹でブロッコリー カラフルマカロニスープ お薬しみデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト パールアガー (鶏ガラ)	米 米粒菜 じゃがいも マカロニ 砂糖 バター 米油	人参 ブロッコリー 玉葱 にんにく セロリー ホールコーン ブルーベリージャム	641 27.4	い <sup>い</sup> る <sup>る</sup> い 魚介類

※ 食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

1月のこんだて表は、1月8日に配布いたします。始めの給食は、カレーライスと糸寒天サラダを予定しています。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A/μgRE	B1mg	E2mg	Cmg		
今月の平均	625	25.0	18.6	349	2.5	251	0.28	0.46	21	5.1	2.9
摂取基準	640	24	25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

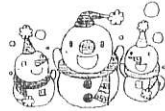
# 12月給食だより



「早寝 早起き 朝ごはん」  
運動シンボルマーク

いよいよ師走。1年の締めくくりの月になります。今年も体調をくずすことなく、元気に過ごすことができたでしょうか？子どもたちにとって、楽しい行事がたくさん冬の休みももうすぐですが、休み中は夜更かしや食べ過ぎなどで体調をくずしやすくなります。できるだけ、「早寝・早起きの生活リズム」を維持し、栄養のバランスのとれた食事を心がけるようにしましょう。

## 12月8日は「練馬大根」の日



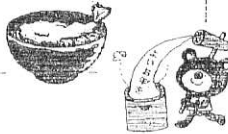
11月の練馬産きゃべつに続いて、今年も12月7日に練馬大根を使った給食を区内全校一斉に実施します。12月6日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた大根を学校給食に提供していただきます。給食に協力して下さるJAや練馬の農家の方々に感謝していただきます。本校は、7日に5年生の社会科見学があるため、8日に使用します。人気メニューの「練馬スパゲッティ」を作ります。お楽しみに♪

## ～ 12月22日 冬至 ～



冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、冬至にゆず湯に入りがぼちゃを食べて、無病息災(病気をせず健康でいられること)を祈る風習があります。また、冬至に「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるとも言われます。

「ん」のつく食べ物には何があるかな？  
かぼちゃのことを「なんさん」とも言います。



## ～ 12月31日 大みそか 年越しそば ～

細く長い「そば」を、良い運気が長く続くように、長く生きられるように縁起をかついで、1年の最後である大みそかに食べる風習です。そばには便秘をふせぐ食物繊維や、毛細血管を丈夫にするルチン、糖質をエネルギーに変え、疲労回復効果のあるビタミンB1などの栄養素が含まれています。

### \* 保護者の皆様 \*

学校給食の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は12月7日(月)です。

※前日までに御入金ください。

給食費は給食の食材費に使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いいたします。なお、未納の場合、状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。

# カゼは予防が肝心!

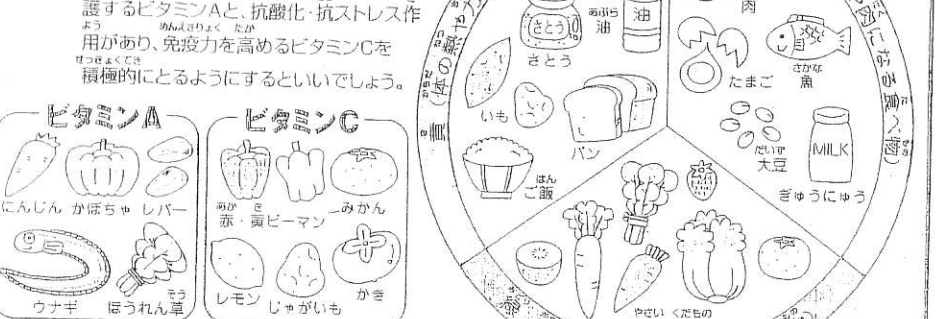
日に日に寒さが増し、カゼやインフルエンザがはやる時期となりました。みなさん、体調は大丈夫ですか？カゼをひかないため、また、人にうつさないために、気をつけてほしいことをまとめてみました。

**か** えったら 手あらい・うがい、わすれずに  
外から帰ったら必ず、石けんでいねいに手をあらい、うがいをしましょう。また、せきやくしゃみをした後、鼻をかんだ後、たくさんの人がさわっている物にふれたときなども、こまめに手をあらうようにしましょう。

**か** ったいに とってほしい 十分な睡眠  
つかれがたまっていたり、寝不足の状態では、カゼのウイルスに対する体の抵抗力が落ちてしまいます。夜はしっかりと睡眠をとり、つかれをためないようにしましょう。

**か** うふくの 着方を工夫し ポカポカに  
寒いからといってたくさん重ね着すると、あせが発散できず、逆に体を冷やしてしまうことも。通気性のよい下着を身につけ、足元、腰、おなかを冷やさないよう、くつ下、マフラー、はら巻きなどで工夫しましょう。効率的に体を温めることができますよ。

**か** ういんや ぼうしよくをさげ バランスのよい食事を  
暴飲暴食すると、胃腸が弱ってしまい、健康な食生活の基本である、1日3食、赤・黄・緑の食材をバランスよく取り入れることが大切です。特に、鼻やのどの粘膜を保護するビタミンAと、抗酸化・抗ストレス作用があり、免疫力を高めるビタミンCを積極的にとるようにするといいでしょう。



**か** つきぬよう せきエチケットを守りましょう  
カゼをひいて、せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用するのがマナーです。マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻をおおって、周りの人にはかからないよう気を付けましょう。また、予防のためにマスクをすることも有効です。

カゼやインフルエンザの流行を防ぐためには、一人ひとりが、うつらないよう気をつけることが肝心です。もし体調をくずしてしまったら、早めにお医者さんにもてもらいましょう。