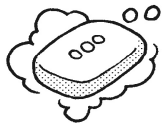


# 12月 きゅうしよくだより

令和7年11月27日

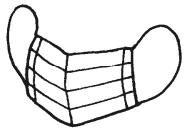
練馬区立下石神井小学校

栄養教諭 飯島知美



## 冬に多い感染症に気をつけよう

11月中は、校内でも相次いで学級閉鎖がありました。感染症予防の基本は免疫力を上げることですが、その方法の一つとして「食事」があります。規則正しく、栄養バランスのとれた食事を摂ることが一番大切ですが、さらに「ビタミンACE（エース）」の摂取も追加しましょう。



かんせんしょうよほう

## 感染症予防に「ビタミンACE」

エース



ビタミンAは、鼻や口の粘膜を強くし、ウイルスや細菌がからだに入らないようブロックする力を高めます。

ビタミンCは、ウイルスからからだを守ります。風邪をひいたときなどは、ビタミンCを摂ると治りが早くなります。逆に足りないと、治りが遅くなったり、こじらせたりしてしまいます。



ビタミンEは、からだの血流を良くしてくれます。血流が良くなると、からだのすみずみまでしっかり栄養素が届けられるので、病気に負けないからだを作ることができます。

## ビタミンACEを含む食品

**ビタミンA**

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ほうれん草、レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ

**ビタミンC**

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、あかピーマン、かき柿、キウイフルーツ、じゃがいも

**ビタミンE**

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

モロヘイヤ、かぼちゃ、アーモンド、ひまわり油、トラウトサーモン

# 12月 こんだてひょう



実施日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	★ひとくちメモ★
1月		ごはん しそひじきふりかけ にくじゃが れんこんのごますあえ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく	こめ さとう あぶら しらたき じゃがいも こまあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ れんこん こまつな	<b>「地場野菜を使用した 全校一斉給食の日」</b> 今月は全校で区内産の地場野菜を使う 一斉給食の日が2回あります。 <b>8日練馬大根</b> 7日に行われる「練馬大根引っこ抜き 競技大会」で収穫された練馬大根が、区 内の小中学校に納品されます。下石神井 内では、「練馬スパゲッティ」に使用し ます。栄養豊富な大根の葉も、ポテトド ーナツに加えて活用します。 <b>23日区内産大根</b> 練馬区内の畑で収穫された 青首大根が納品されます。 この日の大根は、ピリ辛 和えに使用します。
2火		きなことうにゅうトースト チリコンカン だいこんサラダ	きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう きんときまめ ベーコン ぶたにく	しょうパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん きゅうり コーン	
3水		ごはん さつまじる もうかざめのにんにくやき にびたし	ぎゅうにゅう とりにく とうぶ みそ さめ あぶらあげ	こめ あぶら こんにゃく さつままいも こまあぶら しらたき さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく キャベツ こまつな	
4木		おやかどん きのこじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく	たまねぎ ねぎ みつば にんじん だいこん まいだけ えのきたけ しめじ	
5金		ごまじゃこごはん 「たいせつ」こんだて すきやき くだもの(りんご)	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうぶ	こめ あぶら ごま さとう しらたき	たまねぎ にんじん はくさい こなつな ねぎ りんご	
8月		ねりまだいこん スパゲッティ フレンチサラダ だいこんのはいりポテトドーナツ	「じばやさい いっせいきゅうしょく」 ぎゅうにゅう ツナ のり とうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも こめこ ノンエッグマヨネーズ	ねりまだいこん キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねりまだいこんのは	<b>7日二十四節気「大雪」</b> 「大雪(たいせつ)」は、本格的に冬が きて、平野にも雪が降り積もる頃です。 昔は、お正月の準備などを本格的に始め る時期とされていました。給食では5日に からだが温まる料理 として「すき焼き煮」 を作ります。
9火		ちゅうかどん せんぎりやさいスープ あんにとろい	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう あつあげ とうにゅう アガー	こめ あぶら かたくりこ こまあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけこのはくさい ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	
10水		カレーライス かいそうサラダ	ぶたにく かいそう いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも はちみつ ざらめ こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	<b>19日「食育の日」</b> 毎月19日は食育の日です。この日は 和食の献立を取り入れています。今月 は、かぶや大根などの冬野菜を入れた 「冬野菜の味噌汁」、旬のぶりを揚げて 大根おろしで作ったたれをかけた「ぶり のみぞろがけ」、冬になると甘さも養 も増す、ほうれん草を使った 「お浸し」を提供します。
11木		ごはん こんさいじる にしんのかばやき いそあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうぶ みそ にん のり	こめ こんにゃく じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが もやし こまつな えのきたけ	
12金		キムチチャーハン ちゅうかスープ たまごやきあますあんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうぶ わかめ たまご	こめ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ こめこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん キムチ えのきたけ チンゲンサイ ほししいたけ グリーンピース	
15月		ごはん ぶただいこん ししゃものピリからやき ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ さとう ごま	しょうが にんじん だいこん こねぎ ほうれんそう もやし	
16火		こくとうコッパン はくさいクリームに カリカリだいすサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ だいす クリーム	くろざとうパン あぶら じゃがいも かたくりこ こめこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん 白 菜 しめじ キャベツ きゅうり	
17水		マーボー豆腐どん チンゲンサイとたまごのスープ	ぶたにく レンズまめ みそ とうぶ ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	にんにく しょうが いら ほししいたけ にんじん ねぎ だけのこ たまねぎ コーン えのきたけ チンゲンサイ	
18木		えびクリームライス じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう えび とりにく いんげんまめ クリーム	こめ あぶら こめこ じゃがいも はちみつ オリーブあぶら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ ブロッコリー	
19金		ごはん ふゆやさいのみそしる ぶりのみぞろがけ ほうれんそうのおひたし	「しよくのひ わしよくこんだて」 ぎゅうにゅう とうぶ みそ ぶり かつおぶし	こめ はちみつ かたくりこ あぶら さとう	ごぼう だいこん かぶ はくさい かぶのは ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん もやし	
22月		かぼちゃほうとう かぶのゆずあえ あおのりまめポテト	「とうじ」こんだて ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいす あおのり	ほうとう さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しめじ ねぎ かぶ こまつな ゆず	
23火		ごはん とんじる いかにかりんあげ ねりまさんだいのピリからあえ	「じばやさい いっせいきゅうしょく」 ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうぶ あぶらあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ さとう こまあぶら ごま	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり	
24水		ターメリックライスのスパイシーチキンぞえ ABCパスタスープ スイートポテトケーキ	「クリスマスこんだて」 とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	こめ あぶら マカロニ さつままいも こめこ さとう	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん キャベツ	

太字は、練馬区内産が納品される予定です。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。 ※給食回数 1 8 回  
※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。  
※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	576	16.6	30.6	2.1	344	95	2.4	220	0.27	0.44	15	6.3

