



令和7年11月
津幡町立太白台小学校



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

ビタミンACEで冬を元気に!

かぜ予防には、体の抵抗力を高めることが大切です。食事ではビタミンACEを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。



ビタミンA
(皮ふの粘膜を強くする)
冬に美味しい野菜には多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC
(丈夫な体づくりに役立つ)
果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

ビタミンE
(血行をよくする)
ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

12/22 冬至
「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?
冬至

長期保存できる!
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!
病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富です。また、おなかの調子をよくする食物繊維も多いです。

「ん」がつく!
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」ともよぶことから食べられてきました。

もうすぐ冬休み!
食生活のポイント

<p>おやつは時間と量を決めて食べよう</p>	<p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>食べすぎないようにゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>	

外出後、食事の前後、トイレの後は、せっけんを使って手のすみずみまでしっかりあらいましょう! うがいも必ずししましょう。

いただきますの前後には、きれいに手を洗おう!

必ずせっけんを使おう

ゆびの間やつめの先もていねいに

きれいなタオルやハンカチでふきとる

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (月)	ごはん とりにくのからあげ うすあげとおおなのあえもの とんじる	鶏肉 油あげ 豚肉 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	617	31.4	19.7
2 (火)	わかめごはん てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのいために★ あつあげとはくさいのみそしる	わかめ ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 豚肉 あつあげ みそ	米 白麦 ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも) さとう でんぷん 油 さとう	ハンバーグ(たまねぎ) 切干しだいこん にんじん しめじ えだまめ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	637	25.7	18.7
3 (水)	チョコくるくるパン オムレツ さつまいもとれんこんのチップ★ トマトとあさりのスープパスタ	脱脂粉乳 チョコシート(卵 乳) 鶏卵 あさり ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン チョコシート(でんぷん 小麦粉 ココア 黒糖 ショートニング) でんぷん 油 さつまいも 大豆油 スパゲティ オリーブ油 さとう	チョコシート(レモン果汁) れんこん にんにく たまねぎ にんじん トマト	690	20.7	31.9
4 (木)	ごはん わかさぎフリッター★ ブロッコリーのおかかマヨあえ とりだんごのしおなべ	わかさぎ 沖あみ あおさ かつお節 鶏団子(鶏肉) 焼き豆腐	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 鶏団子(パン粉) ごま油	ブロッコリー キャベツ にんじん 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	627	22.9	27.7
5 (金)	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) はりはりあえ さわにわん デザート(とうにゅうプリンタルト)	牛肉 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆乳 大豆粉	米 白麦 ごま油 さとう つぼ漬け(水あめ) さとう さとう 米粉 油 ショートニング	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな つぼ漬け(だいこん) キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん たけのこ ごぼう えのきだけ みつば	670	25.8	22.6
8 (月)	ゆかりごはん げんじまめ★ みそおでん くだもの(みかん)	大豆 昆布 豚肉 がんもどき ちくわ みそ	米 さとう でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さといも	赤しそ粉 だいこん にんじん こんにゃく みかん	653	26.5	20.2
9 (火)	ごはん さけのさいきょうゆき ごまあえ くるまふのたまごとし	鮭 白みそ 鶏卵 鶏肉	米 さとう ごま さとう 車ふ さとう	こまつな にんじん もやし たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	637	33.3	21.5
10 (水)	フルーツクリームサンド(ミルクしゃくぱん) (クリームサンドのぐ) かぼちゃのミートグラタン もやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん パイナップル もも にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし キャベツ にんじん ねぎ	659	23.8	32.3
11 (木)	ごはん パオズ ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん キムチ(さとう ごま)	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん にら にんにく) はくさい にんじん たまねぎ にら	661	25.4	19.6
12 (金)	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ とうふとちんげんさいのスープ ヨーグルト	鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 でんぷん 米粉 大豆油 さつまいも ごま油 さとう	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 にんじん はくさい ねぎ 干ししいたけ	621	21.6	19.4
15 (月)	ごはん ぶたにくのくわやき★ いそかあえ かすじる	豚肉 のり 鶏肉 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう 酒かす	こまつな キャベツ もやし だいこん はくさい にんじん ねぎ	650	28.4	24.3
16 (火)	ごはん いわしのみぞれに みそいため かきたまじる	いわし 豚肉 みそ 鶏卵 絹ごし豆腐 ぶかし	米 さとう でんぷん 油 さとう でんぷん	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん にら たまねぎ えのきだけ ねぎ	600	28.9	21.0
17 (水)	はいがパンズ フライドチキン かほっくりのサラダ かぶのスープ	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり かぶ たまねぎ にんじん えのきだけ	621	27.9	28.9
18 (木)	チャーハン 中国献立 はるまき パンパンジーサラダ ワンタンスープ	焼き豚 炒り卵(鶏卵) 豚肉 ひじき 鶏肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ)	米 炒り卵(でんぷん さとう 油) 油 ごま油 春雨 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 ごま さとう ワンタン(小麦粉 油 でんぷん さとう)	たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ワンタン(たまねぎ しょうが) にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	689	23.5	24.2
19 (金)	むぎごはん はくさいのゆずふうみサラダ ふゆやさいカレー くだもの(りんご)	ツナ 牛肉	米 白麦 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油 カレールウ	はくさい ブロッコリー にんじん ゆず果汁 にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ブルーベリー りんご りんご	691	21.9	21.1
22 (月)	ごはん 冬至献立 きびなごカリカリフライ★ かぼちゃのそぼろに ゆずかおるとりしおうどん	きびなご 牛肉 豚肉 鶏肉	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 油 大豆油 油 さとう でんぷん うどん ごま油	しょうが かぼちゃ たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん えのきだけ ねぎ ゆず	636	24.3	23.4
23 (火)	ごはん いりどうぶつつみやき れんこんきんぴら★ ごまじる	鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ 油あげ みそ	米 さとう 油 ごま油 さとう もち ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干ししいたけ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん こまつな	627	24.7	19.7
24 (水)	こめこミルクロール えびカツ フレンチサラダ かほっくりのシチュー	脱脂粉乳 えび 大豆たん白 ロースハム 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 油 さとう さつまいも 油 米粉 バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しめじ	624	27.8	24.4
25 (木)	カレーピラフ クリスマス献立 にくだんご カラフルサラダ コンソメジュリアン クリスマスケーキ	ウインナー 鶏肉 大豆たん白 豚肉 豆乳 大豆粉	米 油 さとう 油 豚脂 油 さとう さとう 油 米粉 水あめ	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ パセリ いちご果汁	658	23.8	22.3

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	646kcal	15.9%	32.5%	373mg	4.6mg	263μg	0.57mg	0.54mg	29mg	4.5g	2.4g	82mg	3.0mg