



12がつ こんだまひょう



〇きゅうしょくもくひょう

・じゅんぴとあとかたづけもきれいにしよう

| ようび | こんだてめい | こんだてのメッセージ | あか のたべもの | | | さいろ のたべもの | | みどり のたべもの | | エネルギー カロリー | たんぱく質 グラム |
|--------|--|--|---------------------------------------|-------------------------------------|---|----------------|------|-----------|--|---------------|--------------|
| | | | ち・にく・ほねになる | ねつやちからのもとになる | | からだのちょうしをととのえる | | | | | |
| 1 (木) | ごはん だいごんのみそに ほうれんそうのおひたし | ぎゅうにゅう ビタミンたっぷりの ふゆやさいがおいしい いきせつですね | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご | こめ さといも いとごんにやく さとう あぶら ごま | だいごん にんじん いんげん もやし ほうれんそう | 627 | 20.6 | | | | |
| 2 (金) | ココア揚げパン きりほしだいごんサラダ はくさいとにくだんごスープ | ぎゅうにゅう ことしさいごはココア あげばんです | ぎゅうにゅう ツナ にくだんご | パン あげあぶら さとう マヨネーズ でんぶん | きりほしだいごん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな はくさい | 676 | 24.1 | | | | |
| 5 (月) | ごはん あげだしあんかけとうふ こんさいのいそに | ぎゅうにゅう あげだしとうふには つちょうせんします | ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず ちくわ ひじき | こめ でんぶん あぶら さといも さとう | えのきだけ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう | 623 | 21.1 | | | | |
| 6 (火) | むぎごはん ポークカレー いそべあえ こくとうだいず | ぎゅうにゅう だいずにこくとうを からめ きなこをま ぶしたものです まめをおいしくたべ よう | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ のり だいず きなこ | こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ こくとう | にんじん たまねぎ にんにく りんご ほうれんそう もやし | 730 | 31.3 | | | | |
| 7 (水) | せわりパン ツナサラダ れんこんフライ コンソメスープ | ぎゅうにゅう さがでとれるビタミ ンたっぷりのれんこ んです | ぎゅうにゅう ツナ ベーコン | パン マヨネーズ でんぶん あぶら | キャベツ きゅうり れんこん にんじん たまねぎ えのきだけ セロリ パセリ | 646 | 24.6 | | | | |
| 8 (木) | むぎごはん さばのみそに ごまあえ すましじる | ぎゅうにゅう おおきなかまで た いりょうのさかなを にこみます | ぎゅうにゅう さば(さかな) とうふ たまご | こめ むぎ さとう あぶら ごま | しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな | 614 | 25.6 | | | | |
| 9 (金) | よこわりまるパン ハンバーグ スライスチーズ そえキャベツ コーンスープ | ぎゅうにゅう こんげつはチーズ バーガーをつくりま す カルシウムをた くさんとりましょう | ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ | パン さとう じゃがいも | りんごピューレ キャベツ コーン クリームコーン パセリ たまねぎ にんじん | 691 | 29.2 | | | | |
| 12 (月) | チキンライス ブロッコリー はくさいクリームに | ぎゅうにゅう ブロッコリーはキャ ベツのなかまです! やさいかぞえかた をおぼえよう | ぎゅうにゅう とりにく にくだんご | こめ むぎ バター さつまいも でんぶん | たまねぎ コーン グリーンピース ブロッコリー はくさい にんじん | 636 | 21.5 | | | | |
| 13 (火) | しそごはん とんこつラーメン ぎょうざ げんきサラダ | ぎゅうにゅう 1ねんせいがんば きょうした 'サラダ でげんき' にてきた サラダです | ぎゅうにゅう ぎょうざ ハム かつおぶし ほそぎりこんぶ | こめ ちゅうかめん さとう あぶら | ねぎ もやし にんじん にんにく きゅうり キャベツ コーン | 624 | 20.3 | | | | |
| 14 (水) | チョコチップパン とうふグラタン にんじんグラッセ かぼちゃスープ | ぎゅうにゅう さむくなりますね あつあつのグラタン をたべましょう | ぎゅうにゅう チーズ とうふ ベーコン | パン チョコチップ さとう バター | ピーマン にんじん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう コーン | 693 | 27.7 | | | | |
| 15 (木) | ごはん さんまのしおやき れんこんきんぴら とうにゅうみそじる | ぎゅうにゅう いちじゅうさんさい のわしよくのこんだ てです | ぎゅうにゅう さんま(さかな) とうふ とうにゅう | こめ さとう さといも | れんこん にんじん えだまめ たまねぎ しめじ | 660 | 24.8 | | | | |
| 16 (金) | こくとうミルクパン きのこスパゲティ かぶのシチュー | ぎゅうにゅう かぶはビタミンシー がたっぷりのふゆや さいです | ぎゅうにゅう とりにく | パン スパゲティ バター あぶら じゃがいも | にんにく しめじ えのき たまねぎ コーン かぶ チンゲンサイ パセリ にんじん | 699 | 27.6 | | | | |
| 19 (月) | シシリアンライス いっしょくマヨネーズ ミニトマト たまごスープ | ぎゅうにゅう さがしめいぶつシ リアンライスをきゅ うしょくでいただき ます | ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ | こめ むぎ ゴマ マヨネーズ でんぶん さとう | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ミニトマト にんじん えのきだけ | 614 | 22.3 | | | | |
| 20 (火) | ごはん かぼちゃのうまに ミートボール デザート デザートのカロリーはふくまれています。 | ぎゅうにゅう こんぶあえ ごほうびデザート | ぎゅうにゅう ミートボール こんぶ | こめ さとう あぶら ケーキ | かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり | 610 | 19.0 | | | | |

暖かい日が続いたかと思うと急に冷え込んだり...
気温の変化がはげしいと、風邪ひきさんが増えますね。

たんぱく質を! **ビタミンAとCを!**

じぶんのからだは じぶんでしっかり かんりしましょう。

- ★ **たんぱく質** からだを作り、健康なからだを維持して感染症に対する抵抗力をつける働きをしています。
- ★ **ビタミンA** 皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。
- ★ **ビタミンC** 血管を丈夫にしたり皮膚を健康に保つ働きから、感染症に対する抵抗力を強めます。

(12月平均 653kcal 24.3g)

たんぱく質 ...からだをつくり、けんこうなからだをいじして
かんせんしょうにたいするていこうりょくをつける
はたらきをしています。

ビタミンA ...ひふやのど、はなのねんまくをせいじょうにたもつ
はたらきがあり、ウイルス・びょうげんきんのしんにゅう
をふせぎます。

ビタミンC ...いっかんをじょうぶにしたり、ひふをけんこうにたもつ
はたらきから、かんせんしょうにたいするていこうりょく
をつよめます。