

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	黄（熱や力になるもの）		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
12/1 (水)	2 (木)	麦ごはん 牛乳 すきやき煮 野菜かまぼこのバーベキューソースかけ 小松菜の卵あえ	842	32.6	豚もも脂身なし肉 豆腐 たら 鶏卵 卵白 さば	牛乳	人参 小松菜	白菜 長ねぎ にんにく りんご とうもろこし 枝豆 生麦 もやし	精白米 精麦 油揚げ 砂糖 こんにゃく でん粉 じゃがいも とうもろこしでん粉	米サラダ油 大豆油 なたね油
2 (木)	3 (金)	コッペパン いちごジャム 牛乳 洋風おでん 豆とかぼちゃのグラタン チンゲン菜サラダ	893	33.0	鶏肉 うずらの卵 豚肉 植物性たん白 味噌 大豆 手亡豆 金時豆 赤えんどう かつおエキス はたてエキス たんぱく加水分解物	牛乳 乳製品 脱脂粉乳 チーズ こんぶ	さやいんげん 人参 かぼちゃ チンゲン菜	いちご 玉ねぎ 大根	小麦粉 砂糖 水あめ パン粉 とうもろこしでん粉 じゃがいも こんにゃく	ショートニング 豚脂 バター とうもろこし油 ごま油 ごま
3 (金)	6 (月)	麦ごはん 牛乳 焼き栗入りコロッケ わかめの酢のもの 南蛮汁 みかん	904	29.0	鶏もも皮なし肉 味噌 生揚げ さば節 いわし節 かつお節 むろ節 そうだかつお節 かつお・まぐろエキス	牛乳 わかめ 青のり	トマト 人参	りんご 玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう みかん にんにく	精白米 精麦 油揚げ 砂糖 こんにゃく じゃがいも とうもろこし じゃがいも こんにゃく	植物油 米白絞油 ごま油 けしの実 大豆白絞油 栗 黒ごま 麻の実
6 (月)	7 (火)	麦ごはん 牛乳 紅鯊の塩焼き ピーナッツあえ すいとん	859	39.4	鶏むね皮なし肉 紅鯊 鶏卵 油揚げ 味噌 さば節 いわし節 かつお節 ぶり節 そうだかつお節 かつお・まぐろエキス	牛乳	人参 小松菜	大根 長ねぎ	精白米 精麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも 三温糖	大豆白絞油 菜種白絞油 ピーナッツ
7 (火)	8 (水)	野菜ラーメン 牛乳 ポークシュウマイ いかのごまあえ	855	37.8	豚もも脂身なし肉 いか 味噌 豚肉 かつおエキス かき貝 いわし	牛乳 かたくちいわし	人参 にら	白菜 しいたけ きくらげ 長ねぎ にんにく 生麦 キャベツ もやし レモン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 とうもろこしでん粉	豚脂 鶏脂 ごま油 ごま
8 (水)	9 (木)	鮭わかめごはん 牛乳 寄せ焼きのみぞれソースかけ ひじきとまよしのあえもの 里芋の味噌汁	835	31.3	鮭 かつおエキス 豚肉 木綿豆腐 植物性たん白 油揚げ 味噌 いわし あじ さば かつお	牛乳 わかめ こんぶ ひじき 脱脂粉乳 寒天	トマト 人参 小松菜 しその実	玉ねぎ 枝豆 大根 にんにく もやし 長ねぎ しいたけ	精白米 精麦 砂糖 パン粉 キヌア 水あめ 里いも	豚脂 ココア 菜種白絞油 マーガリン 大豆油 マーガリン ごま 大豆白絞油
9 (木)	10 (金)	食パン スライスチーズ 牛乳 ほうれん草オムレツトマトソースかけ キャベツの青じそ風味あえ はたてと野菜のスープ お米のタルト	843	36.9	はたて 鶏卵 かつおエキス 卵黄 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 乳製品 卵黄カルシウム 加糖れん乳 発酵乳 卵殻粉	トマト 人参 青じそ ほうれん草	キャベツ もやし 生麦 きくらげ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖 でん粉 米粉 水あめ タピオカでん粉	ショートニング とうもろこし油 鶏脂 マーガリン 大豆油
10 (金)	13 (月)	ポークカレーライス 牛乳 ヒレカツ 和風サラダ	920	33.5	豚もも脂身なし肉 豚ひれ肉 大豆粉 かつお節エキス	牛乳 乳糖 チーズ 脱脂粉乳 ミルクカルシウム こんぶ パターミルクパウダー 粉乳加工品	人参 トマト チンゲン菜	玉ねぎ 生麦 パナナ ココナツミルクパウダー 柚子 りんご ねぎ にんにく	精白米 精麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく とうもろこし じゃがいも はちみつ でん粉	バター 豚脂 とうもろこし油 ごま ココア 鶏脂 米白絞油
13 (月)	14 (火)	まぜごはん 牛乳 ごぼうサラダ いかだんごスープ アーモンドチーズ小魚	884	35.9	豚もも肉 はたてエキス かき貝 オイスターソース 魚 かつおエキス いか たんぱく加水分解物 大豆たん白 たら ほうけ 卵黄 豚肉	牛乳 こんぶ 乳糖 チーズ かたくちいわし	人参	生麦 にんにく 長ねぎ たけのこ しいたけ 玉ねぎ 枝豆 ごぼう キャベツ 白菜 もやし きくらげ	精白米 精麦 砂糖 水あめ でん粉 三温糖 とうもろこしでん粉 豚脂 アーモン	ごま油 ごま とうもろこし油 大豆油 なたね油 鶏 脂 豚脂 アーモン バーム油 大豆油
14 (火)	15 (水)	☆早めのクリスマス献立☆ 小型アップルパン 牛乳 竹付き鶏もも肉のから揚げ 海藻サラダ 野菜スープ レアチーズケーキ	912	34.5	竹付き鶏もも肉 かつお節エキス ほうけ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ かき貝 こんぶ ほうけ 白みりん クリームチーズ 白とさかのり 乳製品	人参 青じそ	りんご 白菜 玉ねぎ ねぎ 梅 レモン 生麦 にんにく	小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく 水あめ スポンジケーキ	ショートニング 米白絞油 とうもろこし油 豚脂 鶏脂
15 (水)	16 (木)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 鶏肉のごま味噌煮 春雨サラダ りんご	872	38.7	さば かつおエキス いわし節 生揚げ かつお節 鶏もも皮なし肉 うずら卵 味噌	牛乳 青のり のり	かぼちゃ 人参 さやえんどう チンゲン菜	ごぼう もやし りんご	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも とうもろこしでん粉 さつまいも こんにゃく	ごま 大豆白絞油 米サラダ油 ごま油
16 (木)	17 (金)	食パン チョコクリーム 牛乳 シチュー ポークウインナーワインソースかけ 大根とかつおのサラダ	919	34.2	鶏もも皮なし肉 いんげん豆 豚ゼラチン かつお はたてエキス ほうけ 豚肉	牛乳 全粉乳 粉チーズ 脱脂粉乳 乳糖 寒天 ホエイパウダー れん乳 乳たん白 こんぶ	かぼちゃ 人参 パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 大根 レモン	小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 とうもろこしでん粉	ショートニング 大豆油 なたね油 ココア さつまいも じゃがいも こんにゃく
17 (金)	20 (月)	【食育の日・郷土の食材を使用した献立】 麦ごはん 牛乳 納豆 くきわかめとさつま揚げの炒めもの いかのじゃっぱ汁 みかん	804	32.2	納豆 かつお節エキス 鶏もも皮なし肉 ほうけ すけそうたら いか 木綿豆腐 はたて貝 味噌 いわし あじ かつお さば	牛乳 わかめ こんぶ	人参	ごぼう しいたけ まいたけ 大根 長ねぎ みかん	精白米 精麦 三温糖 タピオカでん粉 水あめ じゃがいも こんにゃく	ごま油
20 (月)	21 (火)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き 小松菜のナムル	886	34.7	豚もも脂身なし肉 いか うずら卵 はたてエキス かき貝 大豆たん白 卵たん白 オイスターソース 魚 卵黄 ほうろく かつおエキス	牛乳 こんぶ 乳たん白	人参 小松菜	生麦 しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 にんにく 長ねぎ キャベツ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 水あめ 三温糖 小麦粉	ごま油 ごま 米白絞油 豚脂 鶏脂
21 (火)	22 (水)	肉みそうどん 牛乳 冬至かぼちゃ ブロッコリーサラダ	844	37.1	鶏もも皮なし肉 はたてエキス スケタラ 卵白 小豆 豚ゼラチン 大豆たん白 味噌 さば節 いわし節 かつお節 ぶり節 そうだかつお節 かつお・まぐろエキス	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー	もやし 長ねぎ 生麦 にんにく とうもろこし レモン 玉ねぎ	小麦粉 三温糖 タピオカでん粉 小麦でん粉 でん粉 砂糖	黒ごま 豚脂 鶏脂 麻の実 けしの実 大豆油 ごま
22 (水)	12/1 (木)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 ホキのひじきフライ 辛子あえ どさんこ汁	833	33.4	かつお節 味噌 大豆食物繊維 かつおエキス ホキ 豚もも脂身なし肉 木綿豆腐 さば節 いわし節 ぶり節 そうだかつお節 かつお・まぐろエキス	牛乳 こんぶ ひじき	かぼちゃ 人参 ほうれん草 トマト 小松菜	りんご 玉ねぎ にんにく もやし 長ねぎ 生麦 とうもろこし	精白米 精麦 でん粉 砂糖 小麦粉 キヌア パン粉 じゃがいも とうもろこしでん粉	米白絞油 ごま バター 豚脂 鶏脂
1人1食当たりの栄養摂取量			869	34.6	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g
					25.0	426	4.0	A ₁ mgRE	B ₁ mg B ₂ mg C mg	4.3

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
※ すべての野菜は加熱調理をしています。
※ A・Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。

※ 学校給食のこはんは、**「ひとめぼれ」**を使用しています。

あさか舞は、大きな安積平野で育てられ、舞うように美味しいことから名付けられた郡山産です。

冬は空気が乾燥して気温も低く、体の抵抗力が弱まって風邪をひきやすくなります。風邪を予防するためには十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

もし、かぜをひいてしまったら

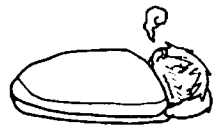
かぜをひいてしまったら、次のことを必ず守りましょう



まず暖かくして寝ること。とくに初期のうちは安静にすることが大切です。



食欲がある場合は、ふつうの食事を取りますが、発熱などで食欲が低下した場合は消化のよい温かいものをするように配慮しましょう。また、水分も積極的にとるようにしましょう。



かぜをひいたときの食事の注意



かぜのひきははじめや、せきが出る程度の軽いのかぜのときは、温かい食べ物や飲み物を取り、からだを暖かくして休むことによって治ることは、よく経験することです。

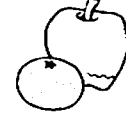


症状のまだ軽い早い時期から積極的に栄養を補給し、体力の消耗を防ぐようにすることが大切です。



●エネルギーの十分な補給

高熱が続くと、食欲不振のために摂取エネルギーが減少して体力が消耗します。ですから、食べやすいおかゆやうどんといった食事だけではエネルギーが不足するので、ビタミンCの補給も兼ねて、みかんやりんごなどの果物を食べてエネルギーを補いましょう。



●水分とミネラルの補給

多量の汗をかいたり、おう吐、下痢をともなう場合は、体内の水分が減少します。また、ナトリウム、カリウムも減少して、血液中のミネラルのバランスがくずれまわります。このため、牛乳、野菜スープ、番茶などで水分とミネラルを十分に補給する必要があります。



●良質のたん白質の補給

高熱時には、からだの中のたん白質が健康なときの3～4倍も消費されています。このため、良質のたん白質（肉、魚、卵、乳製品、大豆製品）の補給は不可欠です。



●ビタミンの補給

高熱で発熱をともなうときは、各種のビタミンの消費が激しく、必要量が増大するので、レモン水、果汁などを十分に補給しましょう。



冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB₁、B₂、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多くとれます。

1日にとりたい野菜のめやす

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量のめやすとして、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べた方がいいです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。



色のこい野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色のこい野菜を食べるときは、油を使って料理してみましょう。カロテンは油にとける性質があり、いたれ物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



加熱に強い、いも類のビタミンC

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも他の野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期保存にもたえる点で便利で、食卓の人気者になりました。



果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのと同様に、手軽に果物を食べていると、肥満の原因になりかねません。

