

HAPPY LUNCH



旬の食材
「長ねぎ」



12月の食育の目標

寒さに負けない
食事をしよう



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですね。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないため、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、
こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は
念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。



冬休みの食生活～6つのポイント～



待ちに待った冬休み、楽しい予定がたくさんある人も多いのではないのでしょうか？休みだからといって、ついダラダラと夜更かしをしたり、栄養バランスの偏った食事をしたりしていると風邪や感染症にかかりやすくなってしまいます。冬休み中もバランスのとれた食生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

① 食べすぎに気をつけよう

食事の時はよく噛み、腹八分目を目安にすることで食べすぎ防止になります。

テレビや動画を観ながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、食べすぎるだけでなく、むし歯のリスクも高まります。



② 1日3食規則正しく食べよう

1日3食、決まった時間にきちんと食事をとることで、自然と生活のリズムも整います。

特に朝ごはんは、体を温め、脳にエネルギーを補給し、寒い冬でも1日元気に活動するための源になります。



③ おやつは時間と量を決めよう

日中にダラダラとおやつを食べてしまうと、虫歯や肥満の原因になります。

おやつを食べるときポイントは、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えて食べることです。



④ 旬の野菜をたくさん食べよう

冬に旬を迎える野菜は、体を内側から温め風邪などから体を守る栄養が多くつまっているのが特徴です。

また、野菜自身が寒さから身を守るために甘味が増し、栄養価も高くなります。日々の食事に積極的に冬野菜を取り入れましょう。



⑤ 行事食を味わおう

おせち料理、お雑煮など冬休みは日本ならではの行事食を味わうチャンス！福島県では、「いかにんじん」や「こづゆ」などの郷土料理がよく食べられていますね。

「ふるさとの味」や「我が家の味」を楽しむことで食の幅も広がります。



⑥ 家族の手伝いをしよう

年末年始の食事準備や買い出しなど、進んで家族の手伝いをしましょう。

家庭科の授業で学んだことを活かしながら、家族と一緒に郷土料理やおせち料理を作ってみるのも楽しいですよ。



A コース	B コース	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
12/1 月	2 火	🍴 立案献立～緑ヶ丘中～ 🍴			ハンバーグ 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう 大根	麦ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも	米油 ごま油	903 Kcal 33.1 g 19.3 g 2.9 g		
		麦ごはん		ハンバーグ和風きのこソース きんぴらごぼう 具だくさん味噌汁 ヨーグルト									
2 火	3 水	コッペパン		りんごジャム メンチカツ ブロッコリーのサラダ 白菜のクリーム煮	メンチカツ ツナ水煮 鶏肉	牛乳 粉チーズ	トマト パプリカ ブロッコリー 人参	とうもろこし 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム グリーンピース	コッペパン りんごジャム 砂糖 マカロニ ベシヤメルソース	大豆白絞油 イタリアンドレッシング	900 Kcal 39.6 g 30.0 g 3.4 g		
3 水	4 木	あさか舞 ごはん		家常豆腐 餃子 海藻の中華サラダ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 海藻ミックス	人参 ピーマン	生姜 にんにく 長ねぎ たけのこ 餃子 きゅうり 大根	白ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ラー油 韓国ナムルドレッシング ごま	755 Kcal 30.7 g 19.5 g 2.1 g		
4 木	5 金	コーン ピラフ		アーモンド入りサラダ ワタンスープ 豆乳プリン	ウインナー 鶏肉 豆乳プリン	牛乳	パプリカ 人参 ブロッコリー ほうれん草	マッシュルーム とうもろこし 枝豆 オニオンソー にんにく キャベツ レモン果汁 もやし かぶ	白ごはん 砂糖 ワタタン	米油 アーモンド 卵不使用フレンチドレッシング ごま油	769 Kcal 27.3 g 20.5 g 2.4 g		
5 金	8 月	🍴 風 邪 予 防 献 立 🍴			ぶりの甘辛揚げ煮 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 葉大根	白菜 ぶなしめじ ごぼう 大根 みかん	麦ごはん 砂糖 じゃがいも		783 Kcal 28.2 g 20.0 g 2.4 g		
		麦ごはん		ぶりの甘辛揚げ煮 小松菜のおひたし 根菜汁 みかん									
8 月	9 火	麦ごはん		焼きコロッケ ソースパック ひじき入りサラダ わかめスープ	ツナ水煮 うずら卵 豆腐 わかめ ベーコン	牛乳 ひじきの佃煮 わかめ 寒天	チンゲン菜 人参	大根 とうもろこし もやし	麦ごはん 焼きコロッケ 砂糖	米油 ごま油	781 Kcal 25.0 g 24.8 g 3.1 g		
9 火	10 水	食パン		レーズンクリーム ほうれん草オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	ほうれん草オムレツ スモークチキン 鶏肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草	玉ねぎ	食パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	レーズンクリーム 卵なしマヨネーズ	830 Kcal 34.7 g 32.2 g 3.2 g		
10 水	11 木	🍴 立案献立～郡山三中～ 🍴			白身魚フライ ソフトチキン 豚肉	牛乳 わかめ 型抜きチーズ	トマト 人参 青じそごはんの葉 青じそエキス (ドレッシング) にら	レモン果汁 キャベツ きゅうり 黒きくらげ 白菜 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 でん粉 緑豆春雨	大豆白絞油 ごま油	775 Kcal 31.2 g 22.0 g 2.9 g		
		麦ごはん		白身魚フライ 青じそ風味あえ 中華スープ 型抜きチーズ									
11 木	12 金	ゆず塩 タンメン		冬至かばちゃ 大根のキムチ和え	豚肉 あずき味付 細切白かまぼこ	牛乳	人参 チンゲン菜 かばちゃ 小松菜	干しいたけ たけのこ もやし 生姜 にんにく ゆず果汁 大根	中華めん 白玉だんご 砂糖	米油 ごま油	802 Kcal 31.3 g 16.9 g 2.8 g		
12 金	15 月	🍴 立案献立～郡山五中～ 🍴			鶏肉 ツナ水煮 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	レモン果汁 もやし 長ねぎ 白菜	白ごはん でん粉 薄力粉 砂糖 油麩 さといも	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ	796 Kcal 38.4 g 22.7 g 2.9 g		
		あさか舞 ごはん		鶏の唐揚げレモン醤油がけ ほうれん草のツナ和え 油麩の味噌汁									
15 月	16 火	麦ごはん		さばのカレー煮 れんこんのごま和え いも団子汁	さばのカレー煮 ソフトチキン 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 にら	ごぼう れんこん 枝豆 大根	麦ごはん 砂糖 イモもちボール	ごま ごま油	855 Kcal 33.3 g 25.1 g 3.2 g		
16 火	17 水	減量 黒糖パン		鶏のスパイス焼き チーズサラダ ミネストローネスープ クリスマスケーキ	鶏のスパイス焼き ミートボール	牛乳 カットチーズ	人参 ブロッコリー パプリカ トマト	もやし レモン果汁 キャベツ にんにく	パン 黒砂糖 砂糖 マカロニ クリスマスケーキ	卵不使用フレンチドレッシング	890 Kcal 40.4 g 32.9 g 3.0 g		
17 水	18 木	麦ごはん		焼売 チャプチェ キムチスープ	焼売 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく 白菜 長ねぎ 白菜キムチ	麦ごはん 緑豆春雨 砂糖 さつまいも	ごま油	821 Kcal 33.0 g 18.2 g 2.4 g		
18 木	19 金	麦ごはん		ほっけ一夜干し 梅昆布和え どさんこ汁 アーモンド小魚	ほっけ一夜干し ツナ油揚げ 豚肉 味噌	牛乳 塩昆布	人参 にら	きゅうり もやし 梅 玉ねぎ とうもろこし	麦ごはん じゃがいも	ごま油 バター アーモンド小魚	758 Kcal 36.4 g 21.4 g 3.4 g		
19 金	22 月	麦ごはん		豚肉とキャベツの炒め物 大根のおかか和え かき玉汁	豚肉 ソフトチキン 味噌汁おかか 細切白かまぼこ 厚揚げ 液卵	牛乳	ピーマン チンゲン菜 人参 ほうれん草	キャベツ アップルソース 生姜 にんにく 大根 白菜	麦ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	770 Kcal 34.1 g 22.3 g 3.0 g		
22 月	23 火	🍴 立案献立～行健中～ 🍴			豚肉 プレーンオムレツ ツナ水煮	牛乳	人参 パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ オニオンソー ぶなしめじ セロリー にんにく もやし	麦ごはん 砂糖 りんごゼリー	米油 エスパニョールソース 卵なしマヨネーズ 卵不使用フレンチドレッシング	899 Kcal 30.6 g 28.5 g 3.0 g		
		ハヤシ ライス		プレーンオムレツ 小松菜のツナあえ りんごゼリー									
23 火	12/1 月	麦ごはん		納豆 かにかまごまサラダ ミニ味噌鍋	納豆 かに風味かまぼこ ミートボール 豆腐 味噌	牛乳	チンゲン菜 人参	キャベツ とうもろこし 白菜 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 さといも	ごま風味ドレッシング ごま油	771 Kcal 29.4 g 21.2 g 2.1 g		
一人一食当たりの栄養摂取量				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食塩相当量	
				Kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
				815	32.8	23.4	443	4.3	377	0.86	0.72	40	2.8

※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。

※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。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※すべての野菜は加熱調理をしています。