



きゅうしょくこんだてひょう



給食目標：手をきれいに洗おう

山県市立
伊自良南小学校

月	火	水	木	金
とうじ ねん ひる いちばん みじか よる いちばん なが 冬至とは、1年のうち、昼が一番短く、夜が一番長くな る日のことです。今年は12月22日です。冬至には さむ ふゆ せつ げんき す ねが これからの寒い冬の季節を元気に過ごせることを願っ た てかぼちゃを食べます。また、 い ふろ はい ゆずを入れたお風呂に入ったりします。		1 生活習慣病予防献立 きりぼしだいこんの につけ さわらの かおりやき むぎごはん さつまいもの みそしる	2 ふくめに ウィンナー こがたパン やきそば	3 ちゅうかサラダ こうやどうふいり すふた むぎごはん わかめスープ
6 パンサンスー やきぎょうざ むぎごはん チャンプルー	7 はなやさいのサラダ とりにくの つぶマスタードやき しよくパン いちごジャム ポトフ	8 いい歯の日 おかかあえ ししゃものごまあげ りんご むぎごはん さわにわん	9 わかめサラダ チョコタフィー ソフトめん カレーソース	10 さといもといかのにつけ さばのしおこうじやき むぎごはん はくさいの しろみそしる
13 かぼちゃのそぼろに ホキのかおりあげ むぎごはん みそけんちんじる	14 ひじきのサラダ アンサンブルエッグ くろパン ふゆやさいの クリームシチュー	15 こまつなのにびたし なつとう むぎごはん かんとうに	16 ごぼうサラダ ヨーグルト チキンカレーライス ふくじんづけ	17 食育の日 ほうれんそうの ごまあえ 児童が考えた メニュー しいたけハンバーグ みかん むぎごはん とんじる
20 はくさいとほうれんそうの にびたし だいずいり ツナごはん いとかまぼこの すましじる	21 れんこんサラダ チリコンカン しよくパン かぶのスープ	22 冬至献立 ひじきのいために かぼちゃのてんぷら ゆず ゼリー むぎごはん のっぺいじる	23 フルーツクリーム てづくりマフィン ケチャップライス コンソメスープ	24 終業式 12/17(金)に登場する「しい たけハンバーグ」は、伊自良南 小学校 6年生の井上永翔さんが 考えたメニューです。 山県市でとれる「しいたけ」を とり入れて考えてくれました。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

※食材の関係で献立変更する場合があります。

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、
またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く
含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローショ
ンなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること
で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短く
なる冬は食べ物から意識してとる必要があります。