



# 2023 12月 こんだてひょう



白 沢 中 学 校

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      | 火                                                                                                                                                                                  |      | 水                                                                                                                                                           |     | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      | 金    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|
| <div>【冬至】<br/>「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。<br/>夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。</div> <div></div>                                                                                                                                                                              |      | <div><b>Q. テスト前にかぜをひかないために</b><br/><b>A.</b> 試験勉強を夜遅くまでしている<br/>と、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみしましょう。</div> <div></div> |      | <div>12月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・ほうれん草・里芋・白菜・大根・にんじん・かぼちゃ・ねぎ・キャベツ・小豆・長芋・りんご」です。<br/>ご理解とご協力をお願いいたします。</div> <div>※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。</div> |     | <div><b>2</b><div>みかん / いかとわかめの酢の物</div><div></div><div>牛乳 ぶたにく やきとうふ いか わかめ<br/>はくさい にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり<br/>ほうれんそう みかん<br/>米 さんおんとう こめあぶら しらすき ごま じょうはくとう</div><table><tr><td>631</td><td>28</td><td>16.4</td><td>2.2</td></tr><tr><td>754</td><td>33.3</td><td>18.6</td><td>2.7</td></tr></table></div> |      | 631  | 28  | 16.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2.2 | 754 | 33.3 | 18.6 | 2.7 |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 631                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 28   | 16.4                                                                                                                                                                               | 2.2  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 754                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 33.3 | 18.6                                                                                                                                                                               | 2.7  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| <div><b>4</b> ふりかけ / いそ和え / 厚焼きたまご</div> <div></div> <div>牛乳 ぶたにく とうふ たまごやき のり みそ<br/>にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう もやし<br/>米 さいとも こめあぶら こんにやく ふりかけ</div> <table><tr><td>628</td><td>25</td><td>18.2</td><td>2.1</td></tr><tr><td>773</td><td>29.5</td><td>20.3</td><td>2.4</td></tr></table>                                                      |      | 628                                                                                                                                                                                | 25   | 18.2                                                                                                                                                        | 2.1 | 773                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 29.5 | 20.3 | 2.4 | <div><b>5</b> パックソース / フレンチサラダ / キューパツ / メンチカツ</div> <div></div> <div>牛乳 わかめ キャベツメンチ ロースハム みそ とうふ<br/>ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし<br/>米 じゃがいも こめあぶら じょうはくとう</div> <table><tr><td>643</td><td>21.3</td><td>16.1</td><td>2</td></tr><tr><td>773</td><td>24.3</td><td>17.3</td><td>2.3</td></tr></table>                          |     | 643 | 21.3 | 16.1 | 2   | 773 | 24.3 | 17.3 | 2.3 | <div><b>6</b> れんこんのきんぴら / さけのてりやき</div> <div></div> <div>牛乳 なまあげ みそ さけ ぶたにく<br/>えのきたけ にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん いんげん<br/>米 じゃがいも じょうはくとう しらすき こめあぶら</div> <table><tr><td>598</td><td>28.7</td><td>13.4</td><td>2</td></tr><tr><td>711</td><td>34.1</td><td>14.8</td><td>2.4</td></tr></table>                                |  | 598 | 28.7 | 13.4 | 2   | 711 | 34.1 | 14.8 | 2.4 | <div><b>7</b> プリン / 山羊の和風サラダ / ショウロンポウ / 小1個・中2個</div> <div></div> <div>牛乳 ぶたにく とうにゅう ショウロンポウ わかめ<br/>にんじん しょうが たまねぎ たけのこ もやし ねぎ きゅうり レタス<br/>ちゅうかめん こめあぶら ラーメンスープ ながいも ごまあぶら じょうはくとう プリン</div> <table><tr><td>604</td><td>24.1</td><td>20.3</td><td>2.8</td></tr><tr><td>818</td><td>31.6</td><td>25.9</td><td>3.8</td></tr></table>  |  | 604 | 24.1 | 20.3 | 2.8 | 818 | 31.6 | 25.9 | 3.8 | <div><b>8</b> チャプチェ / 白身魚のごまだれかけ</div> <div></div> <div>牛乳 とりにく かいれい ぶたにく みそ<br/>だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ パプリカ たまねぎ きくらげ にんにく<br/>米 こんにやく はるさめ ごまあぶら ごま さんおんとう さいとも</div> <table><tr><td>606</td><td>26.4</td><td>13.7</td><td>2.2</td></tr><tr><td>722</td><td>31.3</td><td>15.2</td><td>2.7</td></tr></table> |  | 606 | 26.4 | 13.7 | 2.2 | 722 | 31.3 | 15.2 | 2.7 |
| 628                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 25   | 18.2                                                                                                                                                                               | 2.1  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 773                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29.5 | 20.3                                                                                                                                                                               | 2.4  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 643                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 21.3 | 16.1                                                                                                                                                                               | 2    |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 773                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 24.3 | 17.3                                                                                                                                                                               | 2.3  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 598                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 28.7 | 13.4                                                                                                                                                                               | 2    |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 711                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 34.1 | 14.8                                                                                                                                                                               | 2.4  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 604                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 24.1 | 20.3                                                                                                                                                                               | 2.8  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 818                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 31.6 | 25.9                                                                                                                                                                               | 3.8  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 606                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 26.4 | 13.7                                                                                                                                                                               | 2.2  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 722                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 31.3 | 15.2                                                                                                                                                                               | 2.7  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| <div><b>11</b> りんご / 海藻サラダ</div> <div></div> <div>牛乳 ぶたにく スキムミルク かいそうサラダ ツナ<br/>にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんご とうもろこし<br/>米 こめあぶら カレールウ ごまあぶら じょうはくとう じゃがいも</div> <table><tr><td>680</td><td>21.5</td><td>18.3</td><td>2.3</td></tr><tr><td>803</td><td>24.7</td><td>20.5</td><td>2.7</td></tr></table>                            |      | 680                                                                                                                                                                                | 21.5 | 18.3                                                                                                                                                        | 2.3 | 803                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 24.7 | 20.5 | 2.7 | <div><b>12</b> 【白中1年生献立】 ヨーグルト / ポチトサラダ / 鶏肉のから揚げ</div> <div></div> <div>牛乳 わかめ とうふ とりにく ロースハム ヨーグルト<br/>たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう きゅうり しょうが<br/>米 しおこうじ かたくりこ こめあぶら じゃがいも マヨネーズ</div> <table><tr><td>734</td><td>31.1</td><td>20.4</td><td>2.1</td></tr><tr><td>862</td><td>35.8</td><td>23</td><td>2.5</td></tr></table> |     | 734 | 31.1 | 20.4 | 2.1 | 862 | 35.8 | 23   | 2.5 | <div><b>13</b> 納豆 / わかめとささみのサラダ</div> <div></div> <div>牛乳 さけ はなまめ とりにく わかめ みそ なつとう なまあげ<br/>はくさい にんじん たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモンかじゅう<br/>米 こんにやく パター ごま こめあぶら じょうはくとう</div> <table><tr><td>635</td><td>29.4</td><td>17.7</td><td>2.2</td></tr><tr><td>740</td><td>33.5</td><td>19.3</td><td>2.6</td></tr></table>        |  | 635 | 29.4 | 17.7 | 2.2 | 740 | 33.5 | 19.3 | 2.6 | <div><b>14</b> 【白中1年生献立】 オレンジ / ナムル / 豚肉の生姜焼き</div> <div></div> <div>牛乳 にくいりワンタン ぶたにく<br/>たけのこ ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが もやし オレンジ<br/>米 ごまあぶら じょうはくとう</div> <table><tr><td>691</td><td>26.7</td><td>24.4</td><td>2</td></tr><tr><td>822</td><td>31.3</td><td>28</td><td>2.5</td></tr></table>                                                |  | 691 | 26.7 | 24.4 | 2   | 822 | 31.3 | 28   | 2.5 | <div><b>15</b> 五色あえ / いわしの味噌煮</div> <div></div> <div>牛乳 とりにく とうふ いわしみにんにく いか わかめ<br/>だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり ほうれんそう<br/>米 こんにやく かたくりこ ごま じょうはくとう さいとも</div> <table><tr><td>652</td><td>29.2</td><td>18.4</td><td>2.3</td></tr><tr><td>774</td><td>34.5</td><td>20.8</td><td>3.3</td></tr></table>                      |  | 652 | 29.2 | 18.4 | 2.3 | 774 | 34.5 | 20.8 | 3.3 |
| 680                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 21.5 | 18.3                                                                                                                                                                               | 2.3  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 803                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 24.7 | 20.5                                                                                                                                                                               | 2.7  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 734                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 31.1 | 20.4                                                                                                                                                                               | 2.1  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 862                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 35.8 | 23                                                                                                                                                                                 | 2.5  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 635                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29.4 | 17.7                                                                                                                                                                               | 2.2  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 740                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 33.5 | 19.3                                                                                                                                                                               | 2.6  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 691                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 26.7 | 24.4                                                                                                                                                                               | 2    |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 822                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 31.3 | 28                                                                                                                                                                                 | 2.5  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 652                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29.2 | 18.4                                                                                                                                                                               | 2.3  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 774                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 34.5 | 20.8                                                                                                                                                                               | 3.3  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| <div><b>18</b> マラーカオ / 中華和え</div> <div></div> <div>牛乳 とうふ ぶたにく ちゅうかあげ とうにゅう みそ トウバンジャン オイスターソース<br/>にら たまねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん きゅうり キャベツ もやし レーズン<br/>米 こめあぶら かたくりこ さんおんとう じょうはくとう ごまあぶら むしぼんミックス</div> <table><tr><td>696</td><td>26</td><td>19.1</td><td>2.2</td></tr><tr><td>831</td><td>30.5</td><td>21.8</td><td>2.7</td></tr></table> |      | 696                                                                                                                                                                                | 26   | 19.1                                                                                                                                                        | 2.2 | 831                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30.5 | 21.8 | 2.7 | <div><b>19</b> 【冬至献立】 冬至かぼちゃ / 焼きさばのおろし煮</div> <div></div> <div>牛乳 とうふ ぶたにく さば あずき みそ<br/>だいこん にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ<br/>米 さんおんとう こんにやく こめあぶら</div> <table><tr><td>689</td><td>27.2</td><td>22.3</td><td>1.7</td></tr><tr><td>824</td><td>32.1</td><td>25.8</td><td>2.1</td></tr></table>                                   |     | 689 | 27.2 | 22.3 | 1.7 | 824 | 32.1 | 25.8 | 2.1 | <div><b>20</b> 春雨サラダ / チーズインハンバーグ</div> <div></div> <div>牛乳 ベーコン あさり とうにゅう とりにく チーズインハンバーグ<br/>にんじん たまねぎ パセリ きゅうり もやし<br/>コッペパン ココア じゃがいも パター ごまあぶら ベシメルルー はるさめ じょうはくとう こめあぶら</div> <table><tr><td>665</td><td>29.3</td><td>29.2</td><td>2.9</td></tr><tr><td>832</td><td>36</td><td>34.5</td><td>3.7</td></tr></table> |  | 665 | 29.3 | 29.2 | 2.9 | 832 | 36   | 34.5 | 3.7 | <div><b>21</b> 【クリスマス献立】 ブロッコリーサラダ / クリスマスケーキ / 星のコロッケ</div> <div></div> <div>牛乳 とりにく えび ベーコン<br/>たまねぎ にんじん グリンピース はくさい しめじ パプリカ きゅうり ブロッコリー とうもろこし<br/>米 こめあぶら パター じょうはくとう クリスマスケーキ ほしのコロッケ</div> <table><tr><td>699</td><td>25.2</td><td>23.5</td><td>2</td></tr><tr><td>844</td><td>29.9</td><td>27.2</td><td>2.5</td></tr></table> |  | 699 | 25.2 | 23.5 | 2   | 844 | 29.9 | 27.2 | 2.5 | <div><b>22</b> 2学期終業式</div> <div></div> <div>お弁当</div>                                                                                                                                                                                                                                                               |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 696                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 26   | 19.1                                                                                                                                                                               | 2.2  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 831                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30.5 | 21.8                                                                                                                                                                               | 2.7  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 689                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27.2 | 22.3                                                                                                                                                                               | 1.7  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 824                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 32.1 | 25.8                                                                                                                                                                               | 2.1  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 665                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29.3 | 29.2                                                                                                                                                                               | 2.9  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 832                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 36   | 34.5                                                                                                                                                                               | 3.7  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 699                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 25.2 | 23.5                                                                                                                                                                               | 2    |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |
| 844                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29.9 | 27.2                                                                                                                                                                               | 2.5  |                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |      |      |     |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |      |      |     |     |      |      |     |

感染症予防に「ビタミンACE」を！



**ビタミンA**  
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる  
にんじん かぼちゃ

**ビタミンC**  
野菜、果物、いも類に多く含まれる  
ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿

**ビタミンE**  
色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる  
アーモンド かぼちゃ ひまわり油

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。