

12 こんだてひょう

令和6年12月 千田小学校

					1 12-3-3 17
	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
	ごはん	マーボー類	ごはん	セルフホットドック	6 ごはん
	鉄火みそ	(菱ごはん)	チキンカツ ごまケチャップソース	(背割れコッペパン・ウィンナー・ケチャップ)	さけのみそチーズ焼き
	のりずあえ	大根サラダ		レモンサラダ	
	たいこん あった 大根と厚揚げの中華煮		かおりあえ	さつまいもと白菜のシチュー	シャキシャキれんこんサラダ
++	八依こ字物リの中華急	みかん でき さとう こまあぶら	のっぺい汁 Cはん こむぎこ あぶら パンこ	プス さとう あぶら さつまいも	どさんこ汁 ではん でまあぶら マヨネーズ
黄 赤	牛乳 だいず ハム ぶたにく	かたくりこ ごま 牛乳 ぶたにく みそ わかめ ツナ	ごま さとう さといも 牛乳 とりにく かまぼこ ちくわ	オリープオイル 牛乳 とりにく ぶたにく なまクリーム	牛乳 さけ みそ チーズ とりにく
緑	あつあげ もやし きゅうり キャベツ こまつな にんじん だいこん たけのこ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら だいこん きゅうり みかん	ほたてかいばしら とうふ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	きゅうり キャベツ だいこん にんじん はくさい たまねぎ	わかめ ツナ たまねぎ れんこん にんじん きゅうり もやし コーン ねぎ
1.5	E:612kcal P:18.7g	E:636kcal P:23.7g	E:635kcal P:24.69	E:634kcal P:25, 1g	E:675kcal P:19.9g
	9 ごはん	はくさい・・・・・ちゅうかどん	11	12	13
	<u></u>	白菜たっぷり中華丼	ラン GD/U -	さつまいもカレー	ごはん たった あ あまから
	童ふの揚げ煮 2こ	(髪ごはん)	豆まめミートソース	(麦ごはん)	さめの竜田揚げ 哲辛だれ
	きりざい	こまつナムル 🔛	コールスローサラダ	^{きりほしだいこん} 切干大根のさっぱりあえ	ほうれんそうのおかかあえ
	じゃがみそ汁	さつまいもチップス	りんご	ヨーグルト 👨	しおとりじる 塩鶏汁
				S.	
黄	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま さつまいも	めん あぶら こむぎこ さとう	ごはん むぎ さつまいも あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも
赤	牛乳 ふ なっとう あぶらあげ みそ だいず	牛乳 ぶたにく えび いか ハム	牛乳 だいず ぶたにく チーズ ハム たまねぎ セロリ トマト しめじ	牛乳 とりにく スキムミルク ツナ ヨーグルト たまねぎ にんじん きりぼしだいこん	牛乳 さめ とりにく あぶらあげ
緑	にんじん たくあん のざわな たまねぎ えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ こまつな もやし きゅうり	たまねさ ゼロリ トマト しめし キャベツ きゅうり コーン にんじん りんご	キャベツ もやし	ほうれんそう もやし にんじん コーン キャベツ ごぼう ねぎ
	E:604kcal P:23, 19	E:589kcal P:25, 4g	E:628kcal P:24.0g	E:649kcal P:22.0g	E:644kcal P:25, 8g
	16	1 7 <u>おぢやっ うれくわくメニュー</u>	18 冬至こんだて	19	20 終業式 📮
	さといもごはん	ごはん 💮	ごはん	はちみつレモントースト	ハヤシライス
	カッシュ 和風マカロニサラダ	さばのおろしソースかけ	とのにく 鶏肉のごまみそ焼き	キャベツ入りポテトサラダ	(菱ごはん)
		わる。 和風のうまみサラダ	なめたけあえ	大根ポトフ	もみの木サラダ
	ミルメークココア	さつまいもの呉汁 🕖 🐝	ほうとう汁		クリスマスカップデザート
		テーマは減強	みかん		
黄	ごはん さといも さとう マヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん マヨネーズ さとう こむぎこ	パン はちみつ マーガリン マヨネーズ	こはん むぎ じゃがいも こむぎこ
赤	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ だいず とうふ ハム	<mark>さつまいも</mark> 牛乳 さば のり とうふ あぶらあげ みそ だい	牛乳 とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ だいず	オリーブオイル じゃがいも 牛乳 ぶたにく ツナ	あぶら さとう 牛乳 ぶたにく なまクリーム
緑	にんじん しいたけ きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	だいこん キャベツ みずな にんじん きゅうり ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ みかん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん はくさい	にんじん しめじ トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン
	E:614kcal P:25, 8g	E:682kcal P:22, 1g	E:688kcal P:26, 3g	E:654kcal P:24,9g	E:688kcal P:26,3g
		こんけつ まちゃさんゃさい 今月の小千谷産野菜			
	献立義の覚方		かっこう きだ やさい どうじょう 学校で育てた野菜が登場します!		
		こめ だいこん キャベツ みずな			
	こんだてめい 献立名	キャベジ みずな ねぎ だいず みつば			
	<u> </u>	はくさい さつまいも	1 年	はい がっこう 生が学校で育てたさつ	まいもな、調理昌さん
黄	ま 黄:エネルギーになる	れんこん		± - 10	der an
赤		THE STATE OF THE S	がおいしく調理してくれます。お楽しみに!!		
	みどり からだ ちょうし ととの	にんじん / 6 6 1	I 🟉 🔻	ークがついているメニュ	ューです。
緑	緑:体の調子を整える E:エネルギー P:タンパクしつ	COV			. 🚜 O 👌 🚤

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



う年の冬至は 12 月 22 日です!











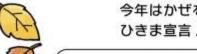
給食だより



令和6年 11 月 27 日 小千谷市立千田小学校

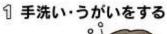
寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかり やすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか? 生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。





今年はかぜを Despin か世予防のポイント











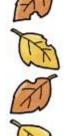












かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。





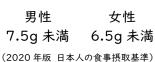
知っていますか?減塩のこと



食塩摂取の目標量

1日あたりの食塩摂取量









新潟県 全国平均 10.3g 10. lg

(令和元年県民健康・栄養実態調査より)

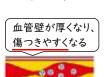
新潟県民の食塩摂取量は、全国平均を上回っています。高血圧 等を予防するためにも、子どもの頃からの薄味習慣が大切です。

塩をとりすぎると、なぜ良くないの?

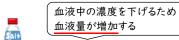
食事で摂った 塩分は血液中に













血管の壁が張り詰 めた状態=高血圧



脳血管疾患 心臓病、 腎臓病など

★給食レシピ★

ふっカツ

〈材料(4人分)〉

車麩(大きいもの) 2枚 大さじ1 ー しょうゆ 大さじ1 A ┤・みりん L• 砂糖 大さじ1 大さじ3 • 小麦粉 溶き卵 1/2個分 大さじ3 パン粉 揚げ油 適量

「ふっカツ」は中越地震からの復興を願い、長 岡市の山古志地域で考案された料理です。味 をしっかり染み込ませると、ジュワっと味が出て おいしいです。10月の給食に登場しました!

〈作り方〉

- ① 車麩は水で戻し、水気を絞って半分に切る。
- ② Aを合わせた中に車麩を入れ、軽く絞って小麦粉、卵、 パン粉の順につけて、170~180℃の油で揚げる。(給食 では卵を使わず、小麦粉を水で溶いたものをつけてかパン粉を つけています。)