こんだて　たべもの教室　予定表

12月

令和8年度
糸島市立怡土小学校

日	曜	献立	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	火	牛乳　ごはん　煮込みうどん チンゲン菜のごま炒め	601	23.7	13.9
2	水	牛乳　ライ麦パン　ボルシチ アーモンドソテー	561	25.1	21.7
3	木	牛乳　麦ごはん　ちくわの磯辺揚げ 茎若布のきんぴら　だぶ	598	22.9	17.0
4	金	牛乳　ごはん　豚肉と冬野菜のみそ煮 白菜のおかか炒め	579	22.5	16.5
7	月	牛乳　麦ごはん　豚キムチ丼 ワンタンスープ　みかん	610	23.0	16.5
8	火	牛乳　ごはん　魚のアーモンド揚げ キャベツのソテー　はるさめスープ	607	23.7	19.5
9	水	牛乳　ミルクパン　えびとトマトのクリームスパゲティ ゆで野菜サラダ	597	24.9	22.0
10	木	牛乳　麦ごはん　スタミナソテー みそ汁　アセロラゼリー	606	21.5	18.8
11	金	牛乳　麦ごはん　根菜カレー フルーツもり合わせ	672	19.6	19.0
14	月	牛乳　ごはん　いわしのおかか煮 小松菜のごま炒め　だご汁	650	25.2	20.1
15	火	牛乳　ごはん　肉じゃが 白菜の炒め物　ヨーグルト	634	24.4	14.8
16	水	牛乳　ワンローフパン　いちごジャム　ビーンズシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	606	25.5	24.1
17	木	牛乳　麦ごはん　揚げ春巻き チンゲン菜のじゃこ炒め　卵スープ	661	21.3	24.1
18	金	牛乳　ごはん　がんもと野菜のうま煮 じゃがいもの炒め物　りんご　【食育の日】	594	21.2	17.0
21	月	牛乳　麦ごはん　厚焼き卵 ひじきとれんこんの炒め物　白菜スープ　ヤクルト	622	19.2	23.9
22	火	牛乳　麦ごはん　ししゃもフライ ほうとう　煮豆	701	24.0	17.2
23	水	牛乳　コーンライス　ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも　ラビオリスープ　セレクトデザート	710	22.7	24.6

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。
また、栄養量は中学年の値を示しています。

令和8年度・食育の日のテーマ
「食と健康」

毎月19日は食育の日

かぜ予防 に効果的な栄養素と食材

寒くなると、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。毎日の食事で栄養をしっかりとり、手洗い・うがい・十分な睡眠を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

ビタミンA　《のどや鼻の粘膜を守る》

かぜのウイルスが、体の中へ入りにくくなるよう、のどや鼻の粘膜を健康に保ちます。

【多く含む食品】 にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜、卵　など



ビタミンC　《抵抗力を高める》

体の抵抗力を高め、風邪をひきにくい体づくりを助けます。

【多く含む食品】 白菜、みかん、ブロッコリー、キウイ、カリフラワー　など



たんぱく質　《丈夫な体をつくる》

免疫細胞や筋肉の材料となり、病気に負けない体づくりに欠かせません。

【多く含む食品】 魚、肉、卵、豆製品　など



体を温める食材　《血行を促進する》

体を温めることで血行がよくなり、寒い冬を元気に過ごせます。根菜類は煮物にすると甘味とうま味が増し、体も温まります。

【体を温める食品】 ねぎ、しょうが、たまねぎ、大根　など



《かぜに負けない体をつくるポイント》

- 主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事を心がける
- あたたかい食事をとって体温を上げる
- しっかりと睡眠をとる
- 手洗い、うがいをしっかりとする



12月の献立より

がんもと野菜のうま煮

材料（4人分）

・鶏もも肉	100g
・がんも	120g
・にんじん	40ｇ
・大根	150g
・ごぼう	60g
・たけのこ	40g
・板こんにゃく	100g
・干ししいたけ	4g
・油	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・水	200ml

作り方

①にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうは半月切りにして水にさらし、たけのこは角切り、こんにゃくは色紙切りして湯通し、しいたけは戻し、うすくスライスする。がんもは熱湯をかけ油抜きする。

②鍋に油をひき、とり肉を炒める。

③火が通ったら、にんじん、大根、ごぼう、たけのこ、こんにゃくを加えて軽く炒め、がんも、水、調味料を加えて煮る。

肉や魚、大豆製品（たんぱく質）と野菜を使った煮物や鍋などで、体を芯から温めましょう。

