

こんだて たべもの教室 予定表



12月

令和3年度
糸島市立一貴山小学校

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g
1	水	牛乳 ライ麦パン ボルシチ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	586	25.0	22.8
2	木	牛乳 ごはん 厚焼き卵 ひじきとれんこんのクルミ炒め 豚汁	642	25.0	19.9
3	金	牛乳 ごはん 煮込みうどん 小松菜のごま炒め	609	23.9	13.6
6	月	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ ほうとう 煮豆	710	26.3	16.1
7	火	牛乳 麦ごはん マーボー大根 ほうれん草のおかか炒め	627	24.9	20.7
8	水	牛乳 ミルクパン ホキフライ カウル キャベツのソテー	619	30.6	21.7
9	木	牛乳 ごはん がんもと野菜のうま煮 昆布の炒め物	633	22.7	16.8
10	金	牛乳 根菜カレー きこの炒め物	660	21.8	20.8
13	月	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め	607	21.8	14.3
14	火	牛乳 麦ごはん いわしの蒲焼き 白菜の煮びたし だぶ	630	25.4	18.0
15	水	牛乳 ぶどうパン ビーンズシチュー キャベツともやしのソテー	621	26.8	21.8
16	木	牛乳 豚キムチ丼 かき玉スープ	574	25.8	15.4
17	金	食育の日 牛乳 麦ごはん ささ身フライ ほうれん草ソテー ラビオリスープ	635	28.5	17.2
20	月	牛乳 ごはん レバーとじゃが芋のカレー揚げ 切干大根のハリハリ漬け すまし汁	616	23.3	16.1
21	火	牛乳 麦ごはん 豚肉と根菜のみそ煮 白菜の炒め物	558	21.9	14.2
22	水	牛乳 コッペパン チキンメンチカツ ゆで野菜サラダ かぶのチャウダー	678	25.5	28.2
23	木	おべんとうの日			
24	金	牛乳 コーンライス 照り焼きチキン ミネストローネ ブロッコリー ガトーショコラ	703	23.7	23.9

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。ご了承下さい。

※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、平均栄養量及び基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。

平均栄養量	630	25	19
基準栄養量	650	26.0	19.5

毎月19日は
食育の日

令和3年度・食育の日のテーマ
「献立のねらい」

鉄

健康を考えた献立 「鉄」

鉄は体の中に3~4g存在して、主に赤血球をつくるために必要な栄養素です。体内の鉄は、約70%が血液中の赤血球をつくっているヘモグロビンの成分になっていて、残りは肝臓などに蓄えられています。ヘモグロビンは、酸素を肺から体のすみずみまで運ぶという重要な働きをしています。

鉄が不足すると？

酸素が十分にいきわたらなくなり「疲れやすい」「息切れ」などの貧血症状があらわれます。成長期は、身体をつくるために多くの血液が必要です。また、激しいスポーツをしている場合は、汗と一緒に鉄などのミネラルも失われるので鉄が多く含まれる食材を意識してとることが重要です。



鉄を多く含む食品

肉類 (レバーなど)	魚 (カツオ、イワシなど)	豆・豆製品 (大豆、豆腐など)
海そう (のり、ひじきなど)	野菜 (ほうれん草、小松菜など)	

ビタミンCと一緒にとると体内に鉄を取り込まれやすくなります！

緑茶・コーヒー・紅茶に含まれる「タンニン」は、鉄の吸収を妨げます！

食後2時間は摂取を控え、食事の際は麦茶やウーロン茶、ほうじ茶などをとり入れるようにしましょう。



12月の献立より

ほうれん草のソテー

材料 (4人分)

- ・ほうれん草 120g
- ・もやし 120g
- ・コーン 20g
- ・油 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々

作り方

- ① ほうれん草は3cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、ほうれん草、もやし、コーンを炒める。
- ③ 塩、こしょうをする。



ご家庭でも作ってみてください♪

