



12月 食育だより

令和7年12月号

さいたま市立与野西北小学校

さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎える朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せつけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていましたから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん
(うどん)





12がつ よていこんだてひょう

さいたま市立与野西北小学校

れいわ7ねんど

ひ よ う び	こんだてめい			おもにからだをつくるもの になるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもと になるしょくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g
	しゅしょく	さう	おかず					
1 月	ごはん		ひきわりなっとう さばのたつたあげ さつまじる	なっとう さば ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さつまいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	686	24.2
2 火	こどもパン (セルフ ハンバーガー)		てりやきハンバーグ ミネストローネ	とりにく ぶたにく ベー コン レンズまめ	こどもパン さとう でん ぶん ジャガイモ マカロ ニ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	580	22.6
3 水	だいすいり ひじきごはん		くわいとれんこんのチップス きりぼしだいこんのサラダ	ひじき とりにく あぶら あげ だいす あおのり ツナ かんてん	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん しいたけ くわい れんこん きりぼしだいこん こまつな もやし	559	20.8
4 木	インディアン スパゲッティ		フレンチサラダ ヨーグルト	かんてん ぶたにく だい す ヨーグルト	スパゲッティ あぶら こ めこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ キュウリ みかん	612	27.7
5 金	ごはん		とりそぼろどん わかさぎフリッター ごじる	とりにく だいす わかさ ぎ あおさ ぶたにく と うふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ご ま こむぎこ でんぶん じゃかいも	れんこん しょうが にんじん だいこん ながねぎ こまつな	671	28.6
8 月	やきにく チャーハン		あげぎょうざ ひじきのピリッとサラダ	ぶたにく ひじき ツナ かんてん	こめ さとう あぶら	にんにく しょうが にんじん ながね ぎ こまつな サーサイ キュウリ キャベツ たまねぎ	560	19.9
9 火	ごはん		わかやさんのこまつなふりかけ さばのみそに おろしじる	ちりめんじゃこ さば み そ とりにく	こめ あぶら さとう じゃかいも こんにゃく	しょうが だいこん にんじん ながね ぎ こまつな シメジ	617	25.3
10 水	キャラメル あげパン		ポトフ かいそうサラダ	ぶたにく かいそうミック ス かんてん	ツイストパン あぶら さ とう ジャガイモ ごま	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー だいこん こまつな コーン	598	19.3
11 木	ごはん		マーぼーどうふ はるさめサラダ	どうふ ぶたにく だいす みそ かんてん	こめ さとう あぶら で んぶん はるさめ ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ながね ぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし	598	22.8
12 金	ごはん		じゃがいものそぼろに いそかえ	とりにく だいす ひじき かんてん のり	こめ じゃかいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが さやい んげん こまつな もやし えのきだけ	579	21.1
15 月	パブリカライスの クリームソース かけ		ツナサラダ	とりにく いか えび きゅうにゅう しろはなま め ツナ かんてん	こめ あぶら こむぎこ マーガリン(にゅうなし) さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン	602	25.9
16 火	ちゅうか めん		食育の日: ほっかいどうきょうどうりょうり あさひかわしょうゆラーメン いももち しおこんぶあえ	ぶたにく こんにゃく かんて ん	ちゅうかめん あぶら じゃかいも でんぶん ご ま	メンマ ながねぎ きゅうり キャベツ かぶ にんじん	576	20.9
17 水	はちみつ パン		ポークビーンズ こまつなとわかめのサラダ	ベーコン ぶたにく だい す わかめ かんてん	はちみつパン じゃかいも こめこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト こまつな キャベツ コーン	580	24.0
18 木	ごはん		とうじぎょうじしょくこんだて わかめふりかけ タラのゆずみそかけ かぼちやすいとん	わかめ タラ みそ ぶた にく あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ゆずかじゅう こまつな だいこん し めじ にんじん かぼちゃ	626	22.2
19 金	ごはん		クリスマスこんだて チキンカレー クリスマスサラダ クリスマスデザート	とりにく かんてん	こめ じゃかいも こめこ あぶら こむぎこ マーガ リン(にゅうなし) さとう クリスマスデザート(とう にゅうあり)	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん セロリー トマト ブロッコリー コーン キャベツ あかビーマン	686	22.9

※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。
ご了承ください。

※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせるようにしてください。

へいきんえいようりょう

エネルギー 609kcal	たんぱくしつ 23.2g	しつ 18.5g
たんすいかぶつ 85.6g	カルシウム 345mg	ショウエンソウとうりょう 2.2g

◆毎月、緑区の若谷農園から採れたてのおいしい小松菜を届けています。使用する日を 小松菜マークでお知らせします。