

# 12がつぶん よていこんだてひょう

【食育目標】三食しっかり食べて寒さに負けないからだを作ろう

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。その働きを高めるためにタンパク質やビタミンA、ビタミンCを中心にバランスの良い食事を心がけましょう。でも、もしひいてしまったら早めの休養が大切です。

## かぜのひきはじめ

鍋物など発汗作用があり、体を温める食事をしましょう。  
エネルギー源になる糖質、タンパク質を多く摂るようにします。



## のどのいたみ、せき

のどに刺激を与えないように、ゼリーやプリンやよく煮込んだやわらかい食事をとるようにしましょう。



## ねつがあるとき

体温が高くなると、からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや、スポーツ飲料で、まめに水分補給をすることが大切です。



## 12月22日は冬至です。

七遣汁は、茨城県の北部に伝わる郷土料理です。昔、お百姓さんが冬至の日に、「ん」(運)のつく食材を7つ入れた汁をつくり、「来年もよい運がつかますように」と願って食べたところ、次の年は豊作だったそうです。

22日の給食の汁にも7つの「ん」がつく食べ物が入っています。いくつわかりますか？

<p>1 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのあまからソースかけ ほうれんそうのにびたし いなかじる</p> <p>エネルギー 618 キロカロリー たんぱく質 30.4 g しよくえん 21 g</p>	<p>2 (木)</p> <p>けんちんうどん ぎゅうにゅう えだまめいりたまごやき ほうれんそうののりすあえ</p> <p>ソフトめん</p> <p>エネルギー 622 キロカロリー たんぱく質 28.3 g しよくえん 3.3 g</p>	<p>3 (金)</p> <p>ちゅうかどん ぎゅうにゅう ひじきサラダ くだもの(みかん)</p> <p>エネルギー 622 キロカロリー たんぱく質 26.1 g しよくえん 2.3 g</p>
---	---	---

<p>6 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さんまのおかかにか ぎゃべつともやしのおひたし とんじる</p> <p>エネルギー 603 キロカロリー たんぱく質 32.2 g しよくえん 2.3 g</p>	<p>7 (火)</p> <p>しよくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう チキントマトソースかけ ゆでやさいサラダ かぼちゃスープ</p> <p>エネルギー 680 キロカロリー たんぱく質 32.0 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>8 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき しおこんぶあえ のっぺいじる</p> <p>エネルギー 584 キロカロリー たんぱく質 30.3 g しよくえん 2.2 g</p>	<p>9 (木)</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー わふうサラダ くだもの(りんご)</p> <p>エネルギー 638 キロカロリー たんぱく質 22.5 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>10 (金)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ はるまき ほうれんそうのナムル</p> <p>エネルギー 635 キロカロリー たんぱく質 25.2 g しよくえん 2.1 g</p>
<p>13 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ちくさやきたまご あおなひのじゃこあえ みそけんちんじる</p> <p>エネルギー 608 キロカロリー たんぱく質 26.9 g しよくえん 2.1 g</p>	<p>14 (火)</p> <p>まるパン まろパン ぎゅうにゅう しろうみざかなフライ ゆできゃべつ ミネストローネスープ ヨーグルト</p> <p>エネルギー 670 キロカロリー たんぱく質 24.3 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>15 (水)</p> <p>ぎゅうにくとごほうのませずし ぎゅうにゅう しらすいりたまごやき こまつなのからしあえ とうにゅういりみそしる</p> <p>エネルギー 615 キロカロリー たんぱく質 24.4 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>16 (木)</p> <p>しょうゆラーメン ぎゅうにゅう むししゅうまい ちゅうかサラダ くだもの(バナナ)</p> <p>ラーメン</p> <p>エネルギー 618 キロカロリー たんぱく質 25.2 g しよくえん 3.3 g</p>	<p>17 (金)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじづけ きりほしたいこんサラダ いものこじる</p> <p>エネルギー 604 キロカロリー たんぱく質 28.7 g しよくえん 2.2 g</p>
<p>20 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのびりからやき おからサラダ さわにわん</p> <p>エネルギー 662 キロカロリー たんぱく質 27.5 g しよくえん 2.3 g</p>	<p>21 (火)</p> <p>ミルクパン ミルクパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのいりオムレツ いんげんソテー とりにくのトマトシチュー</p> <p>エネルギー 653 キロカロリー たんぱく質 27.5 g しよくえん 2.8 g</p>	<p>22 (水) 冬至</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ほっけぶんかほし ほうれんそうのゆすあえ ななうんじる くだもの(みかん)</p> <p>エネルギー 643 キロカロリー たんぱく質 31.4 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>23 (木) 終業式</p> <p>チキンライスの クリームソースかけ ぎゅうにゅう やさいスープ ぶどうヨーグルト</p> <p>エネルギー 675 キロカロリー たんぱく質 26.4 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>ななうんじる(こたえ)</p> <p>さやいんげん こんにあく かんびん いんじん だいこん かぼちゃ(なんきん) れんこん</p>



# 12月分予定献立表

【食育目標】三食しっかり食べて寒さに負けないからだを作ろう

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	献立名	食材の主な働き			普通食		別調理食	
			血や肉や骨や歯になるもの	熱や力の元になるもの	からだの調子を整えるもの	(中学部・高等部 小学生標準70%、 高学年80%)			
1	水	ご飯		精白米、強化米		618 kcal	453 kcal		
		牛乳	牛乳			30.4 g	29.0 g		
		鶏の甘辛ソースかけ	鶏胸肉(皮つき)	でん粉、大豆油、上白糖、こま(いり)	にんにく	20.0 g	13.2 g		
		ほうれん草の煮浸し			ほうれん草、えのきだけ	2.1 g	2.0 g		
		いなか汁	生揚げ、白みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、生しいたけ、こんにゃく				
2	木	けんちんうどん	豚モモ(脂身付き)、油揚げ	ソフトめん、さといも(冷凍)、大豆油	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ほくさい	622 kcal	460 kcal		
		牛乳	牛乳			28.3 g	23.1 g		
		枝豆入り卵焼き	たまご	砂糖	枝豆	20.5 g	19.8 g		
		ほうれん草ののり酢あえ	まぐろ缶詰(油漬)、焼きのり	こま(いり)	ほうれん草(冷凍)	3.3 g	3.3 g		
3	金	中華丼	豚もも肉、アサリ水煮、えび、うずらたまご	精白米、大豆油、上白糖、でん粉、ごま油	ほくさい、にら、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ	622 kcal	511 kcal		
		牛乳	牛乳			26.1 g	19.0 g		
		ひじきサラダ	ロースハム、ひじき	大豆油	きょうな、にんじん	19.4 g	19.7 g		
		果物(みかん)			みかん	2.3 g	2.2 g		
6	月	ご飯		精白米、強化米		603 kcal	473 kcal		
		牛乳	牛乳			32.2 g	25.0 g		
		サンマのおかか煮	サンマ、かつお節、		しょうが	18.8 g	16.6 g		
		キャベツともやしのおひたし	カットわかめ		キャベツ、りょくとうもやし	2.3 g	2.3 g		
7	火	食パン ブルーベリージャム	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖	ブルーベリー(ジャム)	680 kcal	525 kcal		
		牛乳	牛乳			32.0 g	28.3 g		
		チキンマトソースかけ	鶏胸肉(皮付き)	薄力粉、大豆油、上白糖、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、ホールトマト	26.5 g	21.4 g		
		ゆで野菜サラダ			フロコリー、カリフラワー、キャベツ、さやいんげん	2.7 g	2.1 g		
8	水	かぼちゃスープ	ベーコン、牛乳	大豆油	かぼちゃ、たまねぎ				
		ごはん		精白米、強化米		584 kcal	556 kcal		
		牛乳	牛乳			30.3 g	26.3 g		
		鮭のチャンチャン焼き	しろさけ、白みそ	三温糖、無塩バター	キャベツ、にんじん、とうもろこし、ぶなしめじ、しょうが	16.5 g	20.7 g		
9	木	昆布和え	塩昆布		きゅうり、こまつな	2.2 g	2.3 g		
		のっぺい汁	鶏モモ肉(皮付き)、油揚げ	さといも(冷凍)	さやいんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、生しいたけ				
		麦ご飯		精白米、強化米、おおむぎ(押麦)		638 kcal	537 kcal		
		牛乳	牛乳			22.5 g	16.4 g		
10	金	シーフードカレー	むきえび、あさり、豚もも肉(脂身付き)	大豆油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	21.7 g	21.5 g		
		和風サラダ	わかめ	大豆油	キャベツ、にんじん、青ピーマン、とうもろこし缶詰	3.0 g	3.0 g		
		果物(りんご)			りんご				
		ごはん		精白米、強化米		635 kcal	462 kcal		
13	月	牛乳	牛乳			25.2 g	18.0 g		
		四川豆腐	豚もも肉(脂身付き)、木綿豆腐	大豆油、三温糖、でん粉、ごま油	ほくさい、にんじん、たけのこ、干し椎茸、しょうが、にんにく	23.6 g	18.5 g		
		春巻き	豚挽き肉	大豆油、三温糖、でん粉、春巻きの皮	たけのこ、たまねぎ、にんじん	2.1 g	1.9 g		
		ほうれん草のナムル		ごま油、こま(いり)	りょくとうもやし、ほうれん草				
14	火	ごはん		精白米、強化米		608 kcal	472 kcal		
		牛乳	牛乳			26.9 g	22.0 g		
		ちくさやき卵	たまご、鶏ひき肉	三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、干し椎茸	20.7 g	17.9 g		
		青菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま(いり)	こまつな、ほうれん草	2.1 g	2.0 g		
15	水	みそけんちん汁	木綿豆腐、油揚げ、白みそ	さといも、大豆油	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、ほくさい				
		まるパン	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖		670 kcal	522 kcal		
		牛乳 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	砂糖		24.3 g	19.2 g		
		白身魚フライ	たら、	でん粉、パン粉、大豆油	キャベツ	24.0 g	23.1 g		
16	木	ゆでキャベツ			キャベツ	2.5 g	2.2 g		
		ミネストローネスープ	ベーコン、ひよこまめ	無塩バター、おおむぎ(押麦)	にんじん、たまねぎ、セロリー、だいこん、ねぎ、ホールトマト				
		牛肉と牛乳の混ぜ寿司	牛モモ肉(脂身付き)	精白米、上白糖、大豆油	にんじん、ごぼう、れんこん、しょうが	615 kcal	499 kcal		
		牛乳	牛乳			24.4 g	23.7 g		
17	金	シラス入り卵焼き	しろす、わかめ、たまご	砂糖	ほうれん草、こまつな、まいだけ	16.6 g	17.3 g		
		小松菜の辛し和え			ほうれん草、こまつな、まいだけ	2.4 g	2.3 g		
		豆乳入りみそ汁	白みそ、豆乳	さつまいも、さといも	だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ				
		しょうゆラーメン	豚モモ肉	蒸し中華めん、大豆油	りょくとうもやし、たけのこ、ねぎ、にんじん、キャベツ	618 kcal	492 kcal		
20	月	牛乳	牛乳			25.2 g	19.3 g		
		蒸しシュウマイ	豚挽き肉、鶏ひき肉	焼売の皮、油	たまねぎ	17.7 g	16.8 g		
		中華サラダ	わかめ、かに風味かまぼこ	緑豆はるさめ、上白糖、ごま油	きゅうり	3.3 g	3.3 g		
		果物(バナナ)			バナナ				
21	火	ごはん		精白米、強化米		604 kcal	584 kcal		
		牛乳	牛乳			28.7 g	28.0 g		
		さばの塩麹漬け	まさば	塩麹	しょうが	21.6 g	28.3 g		
		切り干し大根のサラダ		ごま油、こま(いり)	切干しだいこん、にんじん、きゅうり	2.2 g	2.4 g		
22	水	芋の子汁	鶏モモ肉(皮付き)、油揚げ	さといも	ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、生しいたけ				
		ごはん		精白米、強化米		662 kcal	518 kcal		
		牛乳	牛乳			27.5 g	30.3 g		
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏モモ肉(皮付き)	ごま油、こま(いり)	しょうが、ねぎ、にんにく	30.3 g	21.8 g		
23	木	おからサラダ	おから、ロースハム、白みそ	マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、きゅうり	2.3 g	2.4 g		
		沢煮わん	豚ばら肉		さやいんげん、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん				
		ミルクパン	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖		653 kcal	526 kcal		
		牛乳	牛乳			27.5 g	22.5 g		
23	木	ほうれん草入りオムレツ	たまご、クリーム、牛乳、プロセスチーズ	大豆油	たまねぎ、ほうれん草	30.8 g	27.2 g		
		インゲンソテー		大豆油	さやいんげん	2.8 g	2.2 g		
		鶏肉のトマトシチュー	ひよこまめ、鶏もも肉(皮付き)	じゃがいも、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ホールトマト				
		ごはん 果物(みかん)		精白米、強化米	みかん	643 kcal	560 kcal		
23	水	牛乳	牛乳			31.4 g	23.7 g		
		ほっけ文化干し	ほっけ文化干し			19.9 g	23.1 g		
		ほうれん草のゆずあえ			ほうれん草、ぶなしめじ、ゆず	3.1 g	2.6 g		
		七運汁	鶏モモ肉(皮付き)、油揚げ	大豆油	かぼちゃ、れんこん、さやいんげん、こんにゃく、かんぴょう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ				
23	木	チキンライス	鶏ひき肉	精白米、無塩バター、大豆油	たまねぎ、にんじん、	675 kcal	570 kcal		
		クリームソースかけ	むきえび、牛乳	無塩バター、大豆油、薄力粉	たまねぎ、マッシュルーム水煮、ぶなしめじ	26.4 g	22.1 g		
		牛乳	牛乳			21.3 g	21.6 g		
		野菜スープ	ウィンナー		たまねぎ、ほくさい、にんじん、セロリー	3.0 g	3.0 g		
ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	ブドウ果汁						

人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。その働きを高めるためにタンパク質やビタミンA、ビタミンCを中心にバランスの良い食事を心がけましょう。でも、もしひいてしまったら早めの休養が大切です。

**かぜのひきはじめ**  
鍋物など発汗作用があり、体を温める食事をしましょう。また、エネルギー源になる糖質、タンパク質を多く摂るようにします。



**ねつがあるとき**  
体温が高くなると、からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや、スポーツ飲料などで、まめに水分補給をすることが大切です。



**のどのいたみ、せき**  
のどに刺激を与えないように、やわらかく煮込んだものや、プリンやゼリーなどやわらかい食事がおすすめです。

