



12月の食育目標

寒さに負けない食事をしてしよう！

だんだん寒くなってきましたね。寒い季節は、しょうが、ねぎ、にんじん、カボチャ、さつまいもなどの体を温めてくれる食べ物がおすすです。これらをご飯やパンなどの「エネルギーになるもの」、お肉や魚の「力になるもの」、野菜や果物の「からだを整えるもの」とバランスよく食べ、寒さ、ウイルスに負けない体を作りましょう！

知っておきたい栄養素や食品の分類

【主食】
主に炭水化物の供給源になる

【主菜】
主にたんぱく質の供給源になる

【副菜】
主にビタミン、無機質（カルシウムなどのミネラル）の供給源になる

上記のような「主食」「主菜」「副菜」のそろったメニューにすれば、栄養バランスがとれやすくなります。また、「三色食品群」や「6つの基礎食品」を意識してそれぞれのグループ群の食品をまんべんなく、上手に組み合わせることで、さらにバランスのよい食事にすることができますよ。

3色食品群の分類	主な働き	6つの基礎食品の分類	該当する食品	主に含まれる栄養素
あか赤	からだをつくるもとになる	1群	肉・さかな・卵・大豆 大豆製品	たんぱく質
		2群	牛乳・乳製品・海藻・小魚	カルシウム（無機質）
みどり緑	体の調子を整えるもとになる	3群	緑黄色野菜	カロテン（体内で必要に応じてビタミンAに変わる）
		4群	淡色野菜・果物・きのこ類	ビタミンC
き黄	エネルギーのもとになる	5群	穀類・いも類・砂糖類	糖質（炭水化物）
		6群	油脂・脂肪の多い食品	脂質



令和7年度

お弁当給食こんだて表12月

粟島浦小中学校

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	月			☆				
2	火	ごはん	すき焼き風煮 根菜きんぴら かぼちゃ胡麻和え	☆	豚肉 とうふ 牛乳	人参 こんにゃく 春菊 ねぎ しじめ レンコン ごぼう かぼちゃ	米 ごま ごま油 三温糖 油	540 17.9 8.9
3	水	ミルメーク(ココア)		☆				
4	木	ごはん	ハヤシライス ヨーグルトサラダ ミニトマト	☆	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり ミニトマト	米 じゃがいも 油	652 19.8 19.6
5	金			☆				
8	月			☆				
9	火	ごはん	白身魚カレーニエル 春雨サラダ チーズ	☆	タラ ひじき うすあげ チーズ 牛乳	しめじ ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	米 バター はるさめ 三温糖 マヨネーズ ごま油	588 24.7 18.4
10	水	クリスマスケーキ		☆				
11	木	ごはん	マーマレードソーテ 青菜ツナサラダ ひじき切干大根煮	☆	鶏肉 ツナ 大豆 うすあげ ひじき 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 切り干し大根	米 マーマレード 油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 油	672 24.8 20.0
12	金			☆				
15	月			☆				
16	火	ごはん	タンドリーチキン ほうれん草ソーテ 切干大根煮 ミニトマト	☆	鶏肉 ヨーグルト ベーコン うすあげ 牛乳	玉ねぎ ミニトマト ほうれん草 コーン 切干大根 人参 しいたけ	米 油 バター 三温糖	616 20.3 20.5
17	水	みかんゼリー		☆				
18	木	ごはん	かぼちゃカレー ブロッコリーサラダ ポイルウィンナー 福神漬け	☆	鶏肉 粉チーズ ヨーグルト ウィンナー 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ ひたし豆 ブロッコリー りんご 福神漬け	米 油 三温糖	737 20.7 27.2
19	金			☆				
22	月	クリスマスカップデザート		☆				
23	火	ごはん	ブリ大根 長芋チンゲン菜炒め ごまれんこん	☆	ブリ 桜えび	大根 チンゲン菜 れんこん	米 三温糖 ながいも ごま油 ごま	577 24.4 16.3

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。

※船の都合により牛乳が届かない場合がありますので、水筒を持たせてください。