

しょくいく

食育だより



令和7年11月28日

栗島浦小中学校

お家のひとと読みましょう

12月の食育目標
がつ しょくいくもくひょうさむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう！

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めです。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！

し えいようそ しょくひん ぶんるい
知っておきたい栄養素や食品の分類

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。

しょく 3色 しょくひんぐん 食品群の ぶんるい 分類	おも はたらき 主な働き	6つの きそしょくひん 基礎食品の ぶんるい 分類	がいどう しょくひん 該当する食品	おも ふく 主に含まれる栄養素
あか 赤	からだをつくるもとになる	ぐん 1群	にく 肉・さかな・卵・大豆 だいすせいひん 大豆製品	たんぱく質
		ぐん 2群	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品・海藻・小魚	カルシウム(無機質)
みどり 緑	からだの 整えるもとに なる	ぐん 3群	りょくおうしょくやさい 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)
		ぐん 4群	たんしょくやさい 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	ぐん 5群	こくるい 穀類・いも類・砂糖類	とうしつ 糖質(炭水化物)
		ぐん 6群	ゆし 油脂・脂肪の多い食品	しつ 脂質



令和7年度

お弁当給食こんだて表12月

糸島浦小中学校

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 しいたけ 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 ブロックコリー 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	白身魚カレームニエル 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 ブロックコリー 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	マーマレードソテー 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 ほうれん草ソテー 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 20.3 205
17	水	みかんゼリー		☆				
18	木	ごはん	かぼちゃカレー ブロックコリーサラダ ボイルウィンナー 福音漬け	☆	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 ブロックコリー りんご 福音漬け	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。