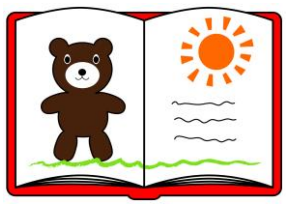
12月 こんだてよていひょう

さわじしょう

今月の給食は１８ 回の予定です

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 <きいろのなかま>	おもにからだをつくるもとになる食品 <あかのなかま>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 <みどりのなかま>	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
2（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぷん さとう・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・ピーマン たけのこ	
	チンゲンサイのスープ	でんぷん	とりにく・とうふ・かまぼこ	チンゲンサイ・ほうれんそう	
3（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	わかめごはん（いりごま）	ごま			
	にくじゃが	さとう・じゃがいも・しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	みそしる		とうふ・みそ・あぶらあげ・わかめ	はくさい・はねぎ	
おはなしランチメニュー 4（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575
	「とうもろこしおばあさん」から ”とうもろこしごはん”	こめ・むぎ	ちりめんじゃこ	コーン・むきえだまめ	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ひよこまめ・ハム	きゅうり・にんじん・ロメインレタス	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
おはなしランチメニュー 5（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきししゃも		ししゃも/		
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく・くきわかめ	エリンギ・こまつな・ふるね	
	けんちんじる	さといも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	「うさぎたちのにわ」から ”りんご”			りんご	
おはなしランチメニュー 6（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	ふゆやさいカレー（ごはん）	こめ・むぎ			
	「カレ-だいおうのまほう」から ”ふゆやさいカレー” （アレルギー対応）	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ほたてがい	たまねぎ・にんじん・ カリフラワー・かぶ ブロッコリー・ふるね・にんにく	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・なす・れんこん きゅうり・しそ・しょうが	
	「サラダでげんき」から ”フレンチサラダ ”	あぶら・さとう アーモンド	ハム	キャベツ・きゅうり ロメインレタス・コーン	
9（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのマスタードやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・むきえだまめ	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
10（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	がんものにつけ	さとう・あぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
おはなしランチメニュー 11（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	ひらうどん（めん）	こむぎこ			
	「うどんのうーやん」から ”うどん”	だしこんぶ・でんぷん	かまぼこ・とりにく	なましいたけ・にんじん はねぎ	
	ちくわのいそべあげ	あぶら・でんぷん	ちくわ・あおのり		
	にびたし			こまつな・はくさい・コーン	
	アーモンドフィッシュ	さとう・アーモンド・ごま	かたくちいわし		
12（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661
	おやこどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	おやこどん（ぐ）	さとう	とりにく・たまご	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・グリンピース	
	みそしる	さといも	みそ・わかめ	はねぎ	
	＊６年生デザート選挙によりこの日の「デザート」が決まります。おたのしみに！！＊（アレルギー対応）				
おはなしランチメニュー 13（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	「こんぶのぶーさん」から ”しずおかおでん”	こんにゃく・さといも	ぎゅうすじ・むすびこんぶ ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	だしこ		かつおぶし・あおのり		
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・こまつな	
	くだもの			みかん	

♪♪ おはなしランチメニュー ♪♪
12／2～12／13まで読書旬間です。
給食でも本に出てくるこんだてをとりいれます。
☆ おたのしみに ☆

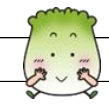
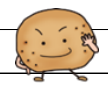


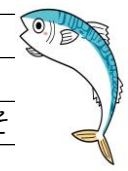
このイラストのあるこんだてが、
本にでてくるりょうりです。

本はとしょしつにあるので、
よんでみてください。

※１６日から２５日は、裏面を見てください

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
16（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587
	たきこみだいこんめし	あぶら・こめ・むぎ・さとう	あぶらあげ	はだいこん・にんじん・だいこん・ごぼう	
	みしまコロッケ	あぶら・みしまばれいしょ・パンこ こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	みそしる	さといも	とうふ・わかめ・みそ	はねぎ	
17（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	さんまかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かぼすかじゅう・レモンペーストとかじゅう	
	やさいとツナのサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	こまつな・はくさい・にんじん ロメインレタス	
	キャベツスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
18（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		685
	しょくパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	くろまめきなこクリーム	あぶら・にゅうとう	きなこ		
	ポークビーンズ	こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリンピース	
	やさいサラダ	アーモンド・あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
19（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	ごもくずし	こめ・さとう	いとこんぶ・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ れんこん・グリンピース	
	ごもくずし（いりたまご）	さとう・あぶら	たまご		
	てまきのり		のり		
	いかリングフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	いか		
	すましじる	やきふ	とうふ・かまぼこ・わかめ	えのき・はねぎ	
20（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	キャベツ・きゅうり・むきえだまめ きゅうり・にんじん・コーン	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・パセリ・にんじん	
	くだもの			みかん	
23（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	ふるね	
	ふろふきだいこん	さとう・でんぷん	みそ	だいこん	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・こまつな	
	くだもの			みかん	
24（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692
	マーボはくさいどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	マーボはくさいどん（ぐ）	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・なましいたけ・たけのこ・はねぎ はくさい・にんじん・ふるね・にんにく	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・ごま・さとう		にんじん・きゅうり	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
25（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	チキンライス	あぶら・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	ココアプリン	さとう・ココアパウダー	スキムミルク・ぎゅうにゅう		

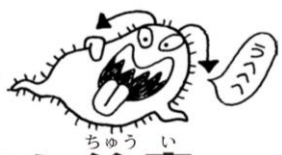


＊食材等は変更になることがあります。

いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始は、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えます。食べ過ぎに気をつけましょう。

ふるさとに伝わる食文化を知ろう。
ゆっくりよくかんで、食べ過ぎをふせごう。
やすみ中も早寝・早起き・朝ごはん！
すすんで家のお手伝いをしよう。
みんな食卓を囲み、家族だんらんの機会を。

強力（きょうりょく）パワーの ノロウイルスに注意（ちゅうい）



冬場（ふゆば）に多（おお）い食中毒（しょくちゅうどく）はノロウイルスです。人（ひと）から人（ひと）へ感染（かんせん）したり、ノロウイルスに汚染（おせん）された食品（しょくひん）や水（みず）から感染（かんせん）したりします。感染力（かんせんりょく）が非常（ひじょう）に強（つよ）いので、気（き）づかないうちに感染（かんせん）してしまうこともあります。予防（よぼう）のためには、トイレの後（あと）や調理（ちょうり）する前（まえ）などに石（せっ）けんでしっかり手洗（てあら）いをすることを、家族（かぞく）みんなで徹底（てってい）することが大切（たいせつ）です。

手洗いは、風邪やインフルエンザなどの予防にもなります！

★楽しく元気に冬休みをすごしましょう★