



こんだてよていひょう さわじしょう

今月の給食は16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			1人あたり kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (金) 	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ			558 
	いりごま	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう・あぶら	もめんとうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	こまつなのびたし		あぶらあげ	こまつな・はくさい・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにゃく	とうふ・みそ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
4 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			562
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく	ピーマン・にんにく・ふるね・たけのこ	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ・にら	
5 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			583 
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき		さば	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
6 (水) 	うどん	こむぎこ			539
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	うどんじる	でんぷん	かまぼこ	ほししいたけ・にんじん・ねぎ	
	くろはんべんのおちゃフライ	あぶら・こむぎこ・でんぷん	さば・いわし		
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ	
	くだもの			りんご	
7 (木) 	ごもくずし	こめ	あぶらあげ・こんぶ	にんじん・ほししいたけ・れんこん グリーンピース	536
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・きくらげ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
8 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			682
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・さとう・カシューナッツ でんぷん	だいず・さわら	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ	
11 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			612
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのチーズやき		さけ・チーズ	ピーマン	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ	
12 (火) 	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・にんじん・さといも・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			580 
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ はくさい・たけのこ	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
ぎゅうにゅうかん	さとう	ぎゅうにゅう・こなかてん	みかんかん		
13 (水) 	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		655
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・じゃがいも・しらたき	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	だいこん・かぶ・こまつな	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	だいず		
14 (木) 	メロンパン	こむぎこ・さとう・マーガリン・ショートニング	スキムミルク		626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マカロニのクリームに	バター・こむぎこ・マカロニ	とりにく・たまねぎ・ぎゅうにゅう ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい	
	くだもの			みかん	

※ 12月8日(金) 3年生は給食はありません

※ 15日から22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			1日あたり - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
15 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといもコロッケ	あぶら・さといも・こむぎこ・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・はくさい	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ	
18 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			615
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	りっちゃんのサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	かつおぶし(サラダにかけます)		かつおぶし		
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		やしししゃも		
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
くだもの			みかん		
20 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			558
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	うずらたまご		うずらたまご		
ツナのあえもの	さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・コーン		
21 (木)	バターライス	こめ・むぎ		コーン	683
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こまったさんのグラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	いんげんまめ・ウインナー	たまねぎ・コーン・こまつな	
			スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう		
	キャベツのスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
22 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			716
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	もみのきハンバーグ		とりにく・ぶたにく	たまねぎ	
	オニオンソース	さとう		たまねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん・たまねぎ	
クリスマスデザート	こめこ・ココアパウダー・あぶら・さとう	とうにゅう			

※食材等は変更になることがあります。

★楽しく元気に冬休みをすごしましょう★

12月の終わりから、冬休みに入ります。長いお休みには生活リズムが変わり、体調を崩してしまうことがあります。また、この時期は寒さと空気の乾燥があり、さらに、初詣などの人混みに向かう機会も多いため、風邪やインフルエンザが流行します。以下のようなポイントに気をつけて、元気に冬休みをすごしましょう！

○早ね・早起き、朝ごはんがうまい！！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・朝ねぼうをしてしまいがち。規則正しい生活で、1日をスタートしましょう。



○何でも食べて、元気なからだ！！

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？赤・黄・緑の栄養をとりまぜて、好ききらいをせずに、いろいろなものを食べましょう。

○おやつを食べすぎ注意！！

テレビを見たり、テレビゲームばかりしたりしていると、ついお菓子が手がのびてしまいます。天気のよい日は、外で元気に遊びましょう。



○1日1本、ゴクゴク牛乳！！

給食には毎日1本、必ずついている牛乳。成長期の皆さんにとって、とても大事な栄養をたくさん含んでいます。休みの日でも、1日1本は飲むように心がけましょう。

○手洗い、うがいを忘れずに！！

外出したあとやトイレの後、食事の前にはきちんと手洗いやうがいをしましょう。風邪がはやる時期は、外出後などに限らずひんぱんに行うことも大切です。



強力パワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

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よ！



読書旬間ランチメニュー

12月11日～22日まで読書旬間です。そこで本に関連した料理や食材が11日～21日までです。お楽しみに♪

- ◎☆ 11日(月) 空にむかってともだち宣言(豚汁)
- ☆ 12日(火) につぼんのおやつ(牛乳かん)
- ◎☆ 13日(水) おおきなかぶ(かぶのみそ汁)
- 14日(木) ラスチョのひこうせん(メロンパン・みかん)
- ◎☆ 15日(金) 11ぴきのねことあほうどり(コロッケ)
- ☆ 18日(月) サラダでげんき(りっちゃんのサラダ)
- ☆ 19日(火) こまったさんのグラタン(こまったさんのグラタン)
- ☆ 20日(水) 雪窓(おでん)



◎・・・本は沢地小図書館にあります
☆・・・本は三島市立図書館にあります