



こんだてよていひょう さわじしょう

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 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			624
	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 でんぷん	ぶたにく・いか・うずらのたまご	にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ たけのこ・いんげん・もやし	
	マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ	ポークハム	きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	
	くだもの			みかん	
2 (火) 	くろまいごはん	こめ・くろまい			631
	てづくりだいずふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおけずりぶし	にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう・やまといも・あぶら	とうふ・こんぶ	にんじん・ごぼう	
	おひたし		かつおけずりぶし	はくさい・ほうれんそう・にんじん	
みそしる		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきだけ・さといも・ひらたけ・はねぎ		
3 (水) 	ナン	こむぎこ・さとう	スキムミルク		649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら	だいず・ぎゅうにく・とりにく・チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	りんごサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・りんご	
	かたぬきチーズ		チーズ		
4 (木) 	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	しらたき・さとう・じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・グリーンピース・にんじん	
	ほうとうじる		ぶたにく・みそ	かぼちゃ・ごぼう・にんじん・だいこん はくさい・しいたけ・ねぶかねぎ	
5 (金) 	4年生は、校外学習のため給食は、ありません。				
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	まぐろ	コーン・にんじん・グリーンピース	648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スイートポテトサラダ	さつまいも・あぶら・さとう・ごま・マヨネーズ	ポークハム・ひよこまめ	きゅうり・キャベツ・にんじん	
	はくさいスープ		ウィンナ	はくさい・たまねぎ・にんじん・セロリ	
くだもの			みかん		
8 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さといも・こんにゃく	ちくわ・さつまあげ・こんぶ	だいこん	
	にたまご		うずらのたまご		
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
ブルーベリーゼリー			みかん		
9 (火) 	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース	698
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり にんじん・ホールコーン	
	たまごおこげスープ (おこげ) (たまごスープ)	こめ・あぶら でんぷん	たまご	くろきくらげ・たまねぎ・えのきだけ ほうれんそう	
10 (水) 	うどん	うどん			684
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	うどんじる	でんぷん	なると	たまねぎ・にんじん・えのきだけ・はねぎ	
	さつまいものかきあげ	さつまいも・こむぎこ・あぶら	ポークハム・たまご	たまねぎ・にんじん	
	にびたし	さとう	あぶらあげ	キャベツ・こまつな	
くだもの			みかん		
11 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			749
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのしょうがに		さんま	しょうが	
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ・こんぶ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん	
すいとん	さつまいも・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	だいこん・にんじん・はくさい・しいたけ ねぶかねぎ		
12 (金) 	バターライス	こめ・むぎ・バター		パセリ	709
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チキンのあまだれ	でんぷん・さとう	とりにく		
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・きくらげ	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	バター・ぎゅうにゅう・こなチーズ・スキムミルク	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	

15日から19日は、裏面をみてください。

カレーごはん	こめ・むぎ		コーン	
--------	-------	--	-----	--

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - 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 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663	
	ホワイトカレー	あぶら・じゃがいも	とりにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ		
	グリーンサラダ	あぶら・さとう・ごま・マヨネーズ		グリーンピース・にんにく・ふるね		
	くだもの			キャベツ・きゅうり・ブロッコリー みかん		
16 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			688	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	あぶら・でんぷん・さとう	とうふ・だいず・ぶたにく・みそ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・はねぎ ふるね・にんにく・にんじん		
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		きゅうり・にんじん りんご		
17 (水)	ごもくずし	こめ・さとう・ごま	こんぶ・あぶらあげ	れんこん・さやいんげん・にんじん	718	
	てまきのり		のり			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ツナそぼろ	あぶら・さとう	ツナ・たまご	にんじん・しいたけ・グリーンピース		
	たくあん			たくあん		
	なっとう		なっとう			
	すましじる	でんぷん	とうふ・わかめ	にんじん・えのき・はねぎ		
18 (木)	ゆかりごはん	こめ・むぎ		ゆかり	623	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ・さとう	ぶたにく・たまご	たまねぎ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい・にんじん		
	ぐだくさんじる	さつまいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ		
19 (木)	オムライス (チキンライス) (たまご)	こめ・むぎ・バター あぶら	とりにく たまご	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	739	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	アーモンド・さとう・あぶら	ポークハム	キャベツ・きゅうり		
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン		
	クリスマスデザート	あぶら・さとう・こむぎこ・みずあめ	たまご	ほうれんそう・じゃがいも いちご・レモンじる		

今年も残すところ1ヶ月を切りました。朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪を引きやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のためには「手洗い」が大切です。外から帰った後や食事の前には必ずしっかりと手を洗いましょう。生活リズムを整えて、かせなどひかずに新しい年を迎えましょう。

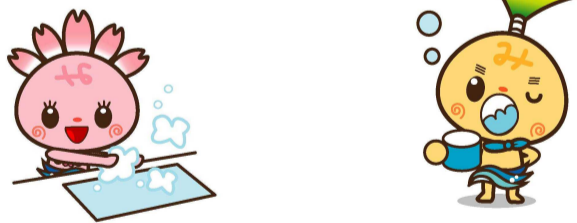
今月の給食は 15 回の予定です

冬至～とうじ～★

風邪予防のポイント★

①手洗い、うがいをこまめに！

水でサッとではなく石けんを使いましょう



”冬至”とは、1年で1番昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至は、毎年日にちが変わり、今年22日(月曜日)になります。日本には、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。



★なぜ、かぼちゃを食べるの??

昔、野菜があまり収穫できない冬は、かぼちゃが貴重なビタミン源だったそうです。かぼちゃを食べて、風邪などの病気を予防していました



★なぜ、ゆず湯に入るの??

ゆずの木は寿命は長く、病気にもなりにくいそうです。そのことから、ゆず湯に入って無病息災を祈るようになったそうです。ゆずの皮には、風邪予防に効果的な成分も含まれています



②しっかり睡眠をとりましょう！

寝不足は体の抵抗力を低下させます



③体の抵抗力をつける食事！

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC多く含む食品をとりましょう



たんぱく質 → 体を温め寒さに対する抵抗力を高めます
 ビタミンA → のどや花の粘膜を健康に保ちます
 ビタミンC → 免疫力を高めて、病原体の侵入を防いでくれます