



こんだてよていひょう さわじしょう

今月の給食は15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 ＜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＞	
3 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			639
	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	カシューナッツ・でんぷん・さとう・あぶら	さわら・だいず	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ	
	きのこじる	でんぷん 		しめじ・えのきだけ・なめこ・たまごたけ・しいたけ・はねぎ	
4 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		666
	わかめごはんのごま	ごま			
	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	グリーンピース・たまねぎ・にんじん	
	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			
5 (水)	うどん	こむぎこ			546
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	うどんじる	だしこんぶ・でんぷん	かまぼこ	ほししいたけ・にんじん・ねぎ	
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・ばんこ・こむぎこ	くろはんぺん	せんちゃ	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ	
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			
6 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			676
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき		さば 	ふるね	
	ふるふきだいこん	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	たまねぎ・こまつな	
くだもの			みかん		
7 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			702
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのかれーに	あぶら・カレールウ(小麦粉)	とうふ・ぶたにく	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム	きゅうり・にんじん	
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			
10 (月)	ごもくずし	こめ・さとう	いとこんぶ	にんじん・ほししいたけ・れんこん・グリーンピース	595
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	(五目寿司にのせる)いりたまご	あぶら	たまご		
	いかリングフライ	ばんこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	いか		
	すましじる	ふ	とうふ	にんじん・はねぎ	
くだもの			みかん		
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			551
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	のりのつくだに				
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・むすびこんぶ・さといも	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	きゅうり・キャベツ・コーン		
12 (水)	レーズンパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク	レーズン	660
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マカロニのクリームに	こむぎこ・マカロニ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・ こなチーズ・バター・ベーコン・とりにく	たまねぎ・にんじん	
	はくさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい	
くだもの			みかん		
13 (木)	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	576
	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	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	はねぎ		
14 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			656
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ(卵)	ハム	えだまめ・にんじん・きゅうり	
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		



※ 17日から22日は、裏面をご覧ください



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - kcal
		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＞	
17 (月)	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも			561
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいもごはんのごま	ごま			
	かんものにつけ	さとう	がんもどき		
	こまつなのびたし		あぶらあげ	こまつな・はくさい・にびたし	
ぐだくさんじる	こんにゃく	とうふ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
18 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			561
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
19 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	げんきどん	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな	
	(元氣丼にのせる) いりたまご	あぶら	たまご		
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・たまねぎ・はねぎ	
くだもの			みかん		
20 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			568
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら	わかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	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	
くだもの			りんご		
21 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			698
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	もみのきハンバーグ	ラード	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★

今年も残すところわずかになり、寒さも本格的になってきました。冬休み中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、初詣などの人混みに出向く機会も多いため、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！！

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。

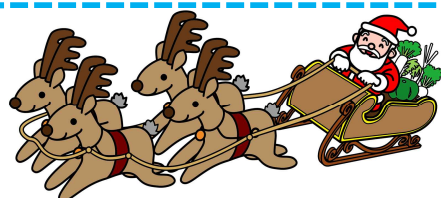
○1日1本、ゴクゴク牛乳！！

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〈カルシウム〉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。



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。

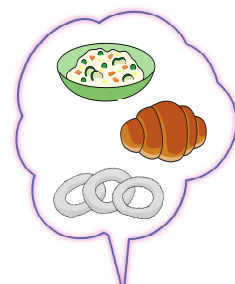
手洗いは、風邪やインフルエンザなどの予防にもなりますよ！



読書旬間ランチメニュー

12月3日～14日まで読書旬間です。そこで本に関連した料理や食材が3日～14日までです。お楽しみに♪

- ★ 3日(月)いいものもらった(きのこ汁)
- ★ 4日(火)じゃがいもじゃがじゃがさつまいも(肉じゃが)
- ★ 5日(水)めんたべよう(うどん)
- ★ 6日(木)きつね森の山男(ふるふき大根)
- ◎ ★ 7日(金)がっこうだってドキドキしてる(牛乳)
- ★ 10日(月)ぼくらはうまいもんフライヤーズ(いかリングフラ)
- ◎ ★ 11日(火)雪窓(おでん)
- ★ 12日(水)マフィンおぼさんのぱんや(レーズンパン)
- ★ 13日(木)はなちゃんみそしる(みそしる)
- ★ 14日(金)ともだちのときちゃん(さんま、ポテトサラダ)



◎・・・本は沢地小図書室にあります
★・・・本は三島市立図書館にあります

