



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	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 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			646
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	さとう・ごまあぶら・ごま	さば	ふるね・にんにく・にら	
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	ぐだくさんじる	こんにやく・さといも	とうふ・みそ・あぶらあげ	だいこん・こまつな	
2 (水) 	カレーごはん	こめ・むぎ・カレーこ			639
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ホワイトカレー	あぶら・カレールウ・じゃがいも	とりにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ	
3 (木) 	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		647
	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	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのきたけ・はねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん・さとう・あぶら	いんげんまめ		
4 (金) 	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・でんぷん・あぶら	たまご		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・ホールコーン	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
7 (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・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	こんにやくサラダ	サラダこんにやく・さとう・ごまあぶら・ごま		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	くだもの			りんご	
8 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			690
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいのすのナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	だいのす・さわら		
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・キャベツ・しめじ	
	みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・はくさい・はねぎ	
9 (水) 	ひらうどん	こむぎこ			611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	うどんじる	でんぷん	こんぶ・かつおぶし・かまぼこ	しいたけ・にんじん・はねぎ	
	はるまき	こむぎこ・あぶら・はるさめ・ラード みずあめ・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら しいたけ・にんじん・たけのこ・にんにく	
	ごまあえ	さとう・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	ココアプリン	ココアプリンのもと	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
10 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			654
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちりめんつくだに	さとう・みずあめ	こざかな	しょうが	
	みそおでん (みそだれ)	こんにやく・さといも でんぷん・さとう	さつまあげ・ちくわ・こんぶ みそ	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろみずに	キャベツ・きゅうり・レタス・ホールコーン	
11 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			670
	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・さとう・ごまあぶら でんぷん	ぶたにく	ふるね・にんにく・たけのこ・ピーマン	
	たまごスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・きくらげ・ほうれんそう	
	イチゴミルクデザート	さとう・みずあめ・かとうれんにゅう	たまご	いちごかじゅう	

14日から21日は、裏面をみてください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - 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>	
5年生は、校外学習のため給食は、ありません。					
14 (月)	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	661
	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・えだまめ・きゅうり・にんじん	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・かぼちゃ・ほうれんそう	
	アーモンドフィッシュ	さとう・ごま・アーモンド	かたくちいわし		
15 (火)	ごもくずし	こめ・むぎ・さとう	あぶらあげ・こんぶ	にんじん・れんこん・さやいんげん	615
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	てまきのり		のり		
	さわらのてりやき		さわら		
	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	
	すましじる	でんぷん	とうふ・わかめ	にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
16 (水)	こくとういりしょくパン	こむぎこ・こくとう	スキムミルク		606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテトグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ウインナー・スキムミルク・ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ・ホールコーン	
	はくさいスープ		ベーコン・はるさめ	にんじん・しいたけ・はくさい・パセリ	
3年生は、校外学習のため給食は、ありません。					
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのしおやき		さけ		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・あぶらあげ・だいず	にんじん・さやいんげん	
	かきたまみそじる		たまご・わかめ・みそ・とうふ	たまねぎ・しいたけ・はねぎ	
ふるさと給食 18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			588
	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・だいず・かつお	たまねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・エリンギ・キャベツ	
21 (月)	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	637
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	もみのきがたハンバーグ	あぶら・パンこ・さとう	とりにく・ぶたにく	ふるね・たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・ホールコーン	
	ポテトスープ	あぶら・じゃがいも		たまねぎ・にんじん・パセリ	
クリスマスデザート	さとう・みずあめ・あぶら・でんぷん	かんてん・とうにゅう			

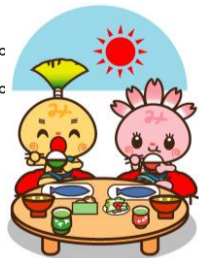
寒い時期がやってきました。給食だよりも書きましたが、この時期はインフルエンザや風邪にかかりやすく、また、ノロウイルスなどの食中毒も流行します。特にノロウイルスは感染力が非常に強く、症状がおさまってもしばらくはウイルスが体内に残って排出されるため、油断ができません。

予防のためには、トイレの後、外出後、調理前などに石けんで手洗いやうがいをするのが重要です。また、バランス良くしっかりと栄養をとることや、十分な睡眠も大切です。元気に楽しく冬休みを過ごすためにも、これらのことを心がけながら規則正しい生活をしましょう。

★楽しく元気に冬休み ポイント★

○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ていると、ついお菓子に手がのびてしまいます。天気の良い日は、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。

冬至（とうじ）にかぼちゃはいかがですか??

「冬至」とは、1年中でもっとも昼が短くなる日（12月22日ごろ）のことです。この日は、やがて来る本格的な寒さに備えて、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ってからだを温めたりする習慣があります。



○どうして冬至にかぼちゃを食べるの??

冬至にかぼちゃを食べると、「病気にかからない」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンなどを多く含む「かぼちゃ」を食べることによって、元気に過ごせるようにという願いが込められています。

○かぼちゃにはどんな栄養があるの??

かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝庫です。かぼちゃの皮のオレンジ色は、「カロテン」という色素です。カロテンは体内でビタミンAに変わり、かぜの予防や目の疲れ、皮ふの乾燥を防いでくれます。また、かぼちゃの皮には食物繊維が多く含まれています。

○一年中見かけるけれど、主な産地はどこ??

本来かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、現在は一年中出回っています。冬の産地は、おもにメキシコやニュージーランドです。国内では、北海道、鹿児島、茨城が主な産地です。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - 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	
		<ぎいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	

|

|

