



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>	
1 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		しししゃも		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	あぶらあげ・さつまあげ	ほしだいこん・ほししいたけ・いんげん	
	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・だいこん・ねぶかねぎ	
	くだもの			みかん	
2 (金)	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		679
	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		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな・えのきたけ	
	おこのみまめ	でんぷん・さとう・あぶら	だいず		
5 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			628
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね	
	おひたし			こまつな・はくさい・ホールコーン	
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・きくらげ・えのきたけ・ねぶかねぎ	
6 (火)	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			598
	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・でんぷん	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・はねぎ	
	りんごヨーグルト	さとう	スキムミルク・かとうれんにゅう ぜんぷんにゅう・クリーム・かんてん	りんご	
7 (水)	うどん	こむぎこ			586
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごもくうどん	さとう・でんぷん	とりにく・こんぶ・なるとまき・わかめ	ほししいたけ・にんじん・はくさい・ねぶかねぎ	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	あおのり・ちくわ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	くだもの			みかん	
8 (木)	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・グリーンピース	612
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・チーズ・ポークハム	きゅうり	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな	
	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		
	くだもの				
9 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			624
	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	
	ワントンスープ	あぶら・ワントンのかわ・ごまあぶら	わかめ	たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぶかねぎ	
	くだもの			りんご	
12 (月)	ごもくすし	こめ・むぎ・さとう	あぶらあげ・こんぶ	にんじん・れんこん・ほししいたけ さやいんげん	548
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	てまきのり		のり		
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
	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	
13 (火)	3年生は、校外学習のため給食は、ありません。				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			628
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのごまみそやき	さとう・ごま	さけ・みそ	ふるね・にんにく	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	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・ねぶかねぎ	

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			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>	
14 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			596
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおふりかけ	ごま・さとう	かつお		
	にこみおでん	こんにやく・さといも・さとう	さつまあげ・ちくわ・こんぶ	だいこん	
	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・にんじん・コーン		
15 (木)	しょくパン	こむぎこ	スキムミルク		642
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いちごジャム	みずあめ・さとう		いちご	
	ポテトグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも・マカロニ	ベーコン・スキムミルク・ぎゅうにゅう	たまねぎ・ホールコーン	
しめじスープ	あぶら		たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ		
16 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			712
	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	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ポークハム	キャベツ・にんじん	
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			
ふるさと給食 19 (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		
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	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・キャベツ・こまつな	
	みそしる	さつまいも	みそ・わかめ	たまねぎ・ねぶかねぎ	
くだもの			りんご		
20 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			731
	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・カシューナッツ・でんぷん・さとう	だいず・さわら	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・しいたけ・はねぎ		
21 (水)	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	670
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	レタス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	クリスマスデザート	みずあめ・さとう・あぶら・でんぷん	とうにゅう・だいずのこな	いちご	

※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。



○おやつの食べすぎ注意！！

テレビを見たり、テレビゲームばかりしたりしていると、ついついお菓手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。

○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くことも大切です。



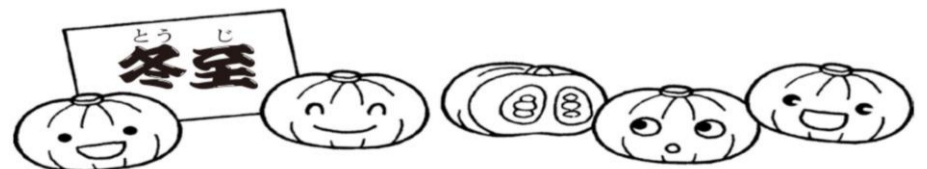
強力パワーの

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！



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちやを食べる風習があります。これは、かぼちやを食べるとかぜをひきにくくなる、ちゅうふう（脳卒中等などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちやはビタミン源として重要な野菜だったと思われています。



|

|

