

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か (Red)	み ど り (Green)	き い ろ (Yellow)	1 初 ギ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う じ ょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
2 (月)	○	チキンライス	ぎゅうにゅう/ ひよこ豆 鶏肉	人参 ビーマン トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 サラダ油	573	22.0	18.2	2.50
		和風ポテトサラダ	青大豆 塩昆布	キャベツ コーン缶	じゃが芋 ごま ごま油 サラダ油				
		ABCスープ(うずら卵)	ベーコン うずら卵	小松菜 人参 セロリ 玉葱 白菜	マカロニ サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
3 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ ししゃも		米 麦	603	25.6	20.5	2.25
		ししゃもフライ	ししゃも		小麦粉 パン粉 大豆油				
		五目豆	大豆 昆布 鶏肉	人参 だけのこ 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油				
		なめこの味噌汁	豆腐 みそ	小松菜 長葱 なめこ	里芋				
		ゆめオレンジ		オレンジ					
4 (水)	○	カレーうどん	ぎゅうにゅう/ 豚肉	小松菜 人参 生姜 玉葱 にんにく 長葱	うどん 小麦粉 サラダ油	602	26.8	23.7	2.59
		厚揚げと里芋のごま煮 (うずら卵)	厚揚げ 鶏肉 うずら卵	人参 さやいんげん 生姜 にんにく れんこん ぶなしめじ	こんにゃく 里芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
		チーズ入り蒸しパン	牛乳 チーズ		蒸しパンミックス				
		小魚	煮干し						
5 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 鯖	生姜 にんにく	米 麦	631	26.2	20.9	2.37
		ヤンニョム鯖	鯖	生姜 にんにく	でん粉 砂糖 ごま 大豆油				
		ひじきのナムル	ひじき	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉	小松菜 人参 生姜 長葱 だけのこ えのき茸 干し椎茸	ワンタンの皮 ごま油				
		みかん		みかん					
6 (金)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう/ メルルーサ	生姜 にんにく 長葱 りんご缶	胚芽パン	628	33.4	24.3	2.97
		メルルーサの ピリ辛ソースかけ	メルルーサ	生姜 にんにく 長葱 りんご缶	でん粉 ごま 大豆油				
		いんげん豆のサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油				
		かぶのスープ(うずら卵)	うずら卵	かぶ(葉) チンゲン菜 人参 かぶ 玉葱 えのき茸 ほんしめじ	じゃが芋				
		アーモンド			アーモンド				
9 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ ほっけ		米 麦	573	27.3	18.2	2.42
		ホッケの一夜干し	ほっけ						
		さといも芋のそぼろ煮	青大豆 高野豆腐 豚肉	人参 生姜 だけのこ 玉葱 干し椎茸	里芋 でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		ごま仕立てのみそ汁	みそ さつま揚げ	人参 ごぼう 大根 えのき茸	こんにゃく ごま サラダ油				
		りんご		りんご					
10 (火)	○	スパゲティほうれん草と トマトのソース	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ベーコン チーズ	トマト缶 人参 ほうれん草 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	659	26.5	21.1	2.34
		かぼちゃの味噌サラダ	みそ	かぼちゃ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		米粉チョコチップマフィン	牛乳		米粉 ミックス粉 粉糖 きび砂糖 バター サラダ油 チョコレート				
		小魚	煮干し						
11 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖	生姜 にんにく 長葱	米 麦	575	25.9	18.1	2.62
		鯖の胡麻味噌煮	みそ 鯖	生姜 にんにく 長葱	きび砂糖 ごま				
		ひじきの炒り煮	ひじき さつま揚げ	人参 さやいんげん れんこん	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		のっぺい汁	鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱	里芋 でん粉 こんにゃく サラダ油				
12 (木)	○	ハヤシライス	ぎゅうにゅう/ チーズ	人参 トマトピューレ 生姜 玉葱 にんにく グリーンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	587	20.2	18.0	2.10
		ゆずおなかサラダ	わかめ かつお節	赤ビーマン きゅうり 白菜 ゆず果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
		りんご		りんご					

**魚が原料のだし**  
 魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し(かたくちいわし、とびうおなど)などがあります。かつお節(本枯節)は上品でまるやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。

**骨まで食べられるししゃも**  
 ししゃもは、多くが干物として売られています。骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムのよい供給源になり、成長期に食べてほしい食品です。一般に出回っているのは、からふとししゃもという種類です。

**しょうが**  
 しょうがの根もと葉の成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消炎効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

**魚を食べよう!**  
 魚は、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、健康に良い食品です。毎日魚を食べよう!

**かぶの栄養**  
 根は、ビタミンCやカリウム、消化酵素のアミラーゼなどを蓄えています。葉は、根よりビタミンCが多く、β-カロテンや鉄、カルシウムなども豊富です。かぶは、根も葉も食べられます。

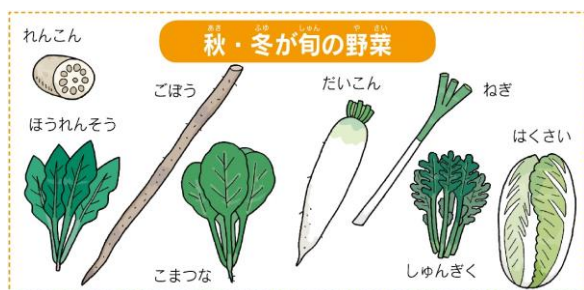
ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I初キー	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そつとう りょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
13 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	575	27.6	16.7	1.96
		あじのおろしじょうゆかけ	鰯	小松菜 生姜 大根	でん粉 砂糖 大豆油				
		かぶの南蛮漬		かぶ キャベツ きゅうり	きび砂糖 ごま ごま油				
		じゃがいもみそ汁	みそ わかめ	玉葱 長葱	麩 じゃが芋				
		黒糖大豆	大豆		でん粉 黒砂糖				
16 (月)	○	ブルコギのつけご飯	ぎゅうにゅう/ 豚肉	人参 ピーマン 玉葱 にんにく 長葱	米 麦 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	588	23.2	15.1	1.75
		コーンスープ(卵)	卵	チンゲン菜 玉葱 コーン缶	じゃが芋 でん粉 ごま油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
17 (火)	○	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう/ きな粉		コッペパン きび砂糖 大豆油	657	29.9	23.3	2.52
		チリコンカン	レンズ豆 いんげん豆 金時豆 豚肉	人参 さやいんげん 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 オリーブ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス ツナ	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	サラダ油				
		小魚	煮干し						
		鶏肉とれんこんの混ぜごはん	ぎゅうにゅう/ 鶏肉	人参 れんこん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油				
18 (水)	○	鱈の五色揚げ煮	大豆 鱈	人参 ピーマン 生姜 にんにく	でん粉 ざつまいも 砂糖 ごま油 大豆油	633	26.8	19.1	2.05
		えのき茸のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	大根 長葱 えのき茸					
		みかん		みかん					
		鶏肉とれんこんの混ぜごはん	ぎゅうにゅう/ 鶏肉	人参 れんこん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油				
19 (木)	○	ピピンバ	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 ぜんまい にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	628	27.1	20.6	2.47
		トック入り卵スープ	鶏肉 卵	小松菜 人参 にんにく 長葱 ぶなしめじ	トック でん粉 サラダ油				
		のり塩ポテト	青のり		じゃが芋 大豆油				
		小魚	煮干し						
20 (金)	○	ガーリックライス	ぎゅうにゅう/	にんにく パセリ	米 麦 サラダ油	655	26.0	19.8	2.26
		ジンジャーチキン	鶏肉	生姜 にんにく 長葱	砂糖 ごま油 サラダ油				
		ブロッコリーサラダ (アーモンド)		赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 玉葱 コーン缶	きび砂糖 アーモンド サラダ油				
		豆と野菜のスープ	ひよこ豆 ベーコン	小松菜 人参 大根 玉葱 にんにく	春雨 サラダ油				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				

**れんこんの栄養と調理のポイント**  
れんこんのおもな栄養成分は炭水化物(でんぷん)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたりゆったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

**つぼみを食べる野菜 ブロッコリー**  
ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

平均栄養量	611	26.3	19.8	2.35
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。  
※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。  
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初キー-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。



**生まれながらの好ききらいってあるの?**  
動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いやうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬休みも早寝早起きを心がけ、生活リズムを整え、3学期 元気に会いましょう!  
給食は1月9日(木)から開始です!

2024年は12月21日が冬至です!

## 冬至にゆず湯と かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

