

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (木)	○	鶏肉とごぼうのきんぴら寿司	鶏肉	牛乳／	人参	ごぼう れんこん レモン 干し椎茸	米 麦 砂糖 きび砂糖	ごま ごま油	776	29.5	22.8	3.43
		ホキフライ	ホキ				パン粉 小麦粉 でん粉	大豆油				
		ブロッコリーのカラフルサラダ	味噌		人参 ブロッコリー	玉葱 どうもろこし レモン	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		大根と豆腐の味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ			大根 えのきたけ						
		みかん				みかん						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
2 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		866	32.8	25.4	2.95
		鯖の味噌煮	味噌 サバ			生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		白いんげん豆のサラダ	いんげん豆		人参	キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	サラダ油				
		★じゃが芋だんご汁	油揚げ 鶏肉		かぼちゃ	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉	サラダ油				
		マスカットゼリー				ぶどう果汁	ゼリー					
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
5 (月)	○	ツナときのこのトマトスパゲティ	ツナ ベーコン	牛乳／ チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム えのきたけ しめじ	スパゲティ	サラダ油	836	28.4	29.9	2.44
		ひじきとじゃが芋のサラダ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋	サラダ油				
		チョコチップスコーン		牛乳			小麦粉 砂糖 チョコレート	バター				
		ドライブルーン				ブルーン						
6 (火)	○	さつま芋ご飯		牛乳／			米 もち米 麦 さつま芋		766	32.4	21.7	3.35
		鰯のさんが焼き	味噌 アジ 鶏肉 卵		しそ	生姜 長葱	パン粉 きび砂糖					
		高野豆腐のごま和え	高野豆腐		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		玉ねぎとかぼちゃの味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ		かぼちゃ	玉葱						
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう果汁	ゼリー					
7 (水)	○	ガーリックトースト		牛乳／	パセリ	にんにく	食パン	マーガリン	842	27.4	28.4	2.68
		ボルシチ風シチュー	いんげん豆 豚肉 ベーコン	チーズ	かぶ(葉) トマト 人参	かぶ キャベツ セロリー 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	生クリーム バター サラダ油				
		ごぼうと大豆のサラダ	大豆		人参	きゅうり ごぼう 切干し大根	きび砂糖	ごま サラダ油				
		フルーツ白玉				みかん 黄桃	砂糖 白玉					
		小魚		煮干し								
8 (木)	○	麻婆豆腐丼	大豆 味噌 豆腐 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	730	30.8	20.3	2.99
		ナムル			小松菜 人参	にんにく 長葱 大豆もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	なると 鶏肉			長葱 白菜 たけのこ きくらげ	ワンタンの皮					
		★早香（はやか・柑橘果物）				早香						
		炒り大豆	大豆									
9 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		749	28.2	22.1	3.02
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			米粉 でん粉	大豆油				
		野菜のごま煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう 大根 たけのこ	きび砂糖	ごま サラダ油				
		小松菜とコーンのごおかか和え	かつお節		小松菜	どうもろこし もやし	きび砂糖					
		豆乳仕立ての味噌汁	豆乳 味噌 豚肉		人参	玉葱 長葱 白菜	こんにゃく	サラダ油				
		りんご				りんご						

じゃが芋だんご汁のだんごは、蒸してつぶしたじゃが芋にでん粉を混ぜ、ひと口大のだんご状にしたものを汁に入れています。もちもちとした食感で人気のある汁物です。

早香は温州みかんとぼんかんの掛け合わせでできた柑橘類です。外側の皮が黄色く色づくよりも早く、良い香りを放つことから「早香」と名付けられたそうです。

冬に
おいしい
野菜を
食べよう

ほうれんそう

ねぎ

だいこん

はくさい

ブロッコリー

あっ

捨てないで
だいこんの葉っぱ

だいこんの葉や かぶの葉で
栄養たっぷりのふりかけをつくろう！

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。

辛い ←

真ん中はやわらかく
形もそろっているため、
おでんや煮物など、い
ろいろな料理に。

→ 甘い

葉に近い方は甘
みが強いため、サ
ラダなどの生食に。

葉は汁の実や
炒め物に。

【材料】分量はお好みで

・だいこんの葉
(かぶの葉でもOK！)

・ちりめんじゃこ ・ごま

・ごま油 ・みりん

・しょうゆ

【作り方】

① 葉はさつとゆで、あら熱をとったら細かく切って水気を絞る。

② フライパンにごま油を入れて熱し、中火でじゃこを炒める。
2～3分炒めたら ①を加え、4～5分さらに炒める。

はくさいは
どうして
ひもで
しばるの？

畑で冬を越す時は、外側の葉で包み込むようにしてひもなどでしばられています。すると、葉が寒さで傷まずに、冬を越せます。寒さを耐えたはくさいは甘みが増します。

きゅっ／

減らそう！
食品ロス

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
12 (月)	○	ごまじゃこご飯		牛乳／ 小魚ちりめん			米 麦	ごま	749	33.0	24.2	3.15	
		ツナ入り卵焼き	ツナ 卵		パセリ	とうもろこし 長葱	砂糖						
		柚子香和え			小松菜	白菜 もやし ゆず	きび砂糖						
		豚汁	豆腐 味噌 油揚げ 豚肉		人参	ごぼう 生姜 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
		ヨーグルト		ヨーグルト									
13 (火)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	大豆油	774	31.2	29.5	2.47	
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		チキンオーロラシチュー	豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	玉葱 にんにく しめじ	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油					
		みかん				みかん							
		大豆小魚	大豆	煮干し									
14 (水)	○	鶏そぼろご飯	大豆 高野豆腐 鶏肉	牛乳／		生姜 長葱 グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	769	39.6	22.8	3.42	
		★マスのホイル包み焼き	マス		人参 ビーマン	玉葱 しめじ		バター					
		かぶときゅうりのごま酢和え			かぶ(葉)	かぶ きゅうり	きび砂糖	ごま					
		大根となめこの味噌汁	味噌 油揚げ	わかめ		大根 長葱 なめこ							
		ミニトマト			ミニトマト								
15 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		779	32.7	24.8	2.71	
		生揚げの味噌炒め	生揚げ 味噌 豚肉		人参 ビーマン	キャベツ 生姜 にんにく エリンギ	でん粉 きび砂糖	サラダ油					
		卵ともずくのスープ	卵	もずく	人参	玉葱 長葱 えのきたけ	でん粉						
		りんご				りんご							
16 (金)	○	テーブルロール		牛乳／			テーブルロール		918	33.4	34.8	3.52	
		マカロニグラタン	いんげん豆 味噌 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ		玉葱 マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	バター サラダ油					
		海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ きゅうり 玉葱 レモン	きび砂糖	サラダ油					
		ひよこ豆と野菜のカレースープ	ひよこ豆 ウインナー		小松菜 人参 かぼちゃ	生姜 玉葱 にんにく		サラダ油					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド					
19 (月)	○	★おこわ風小豆ご飯	小豆	牛乳／			米 もち米		833	33.4	25.2	3.55	
		鯖の野菜あんかけ	サワラ		人参 ビーマン	玉葱 にんにく きくらげ	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油					
		★高野豆腐の煮物	高野豆腐		人参	たけのこ 干し椎茸	砂糖	高野豆腐や乾物の豆は、昔から食べられて いる伝統的な食品です。栄養価の高さだけ でなく、保存性がよいことも特徴のひとつで す。					
		さつま汁	豆腐 味噌 さつま揚げ			ごぼう 大根 長葱	さつま芋 こんにゃく						
		黒糖カシューナッツ					黒砂糖						カシューナッツ
20 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		862	36.7	28.8	3.66	
		鯖の竜田揚げ	サバ			生姜 にんにく	米粉 でん粉	大豆油					
		すき昆布と春雨のサラダ		昆布	人参	きゅうり もやし レモン	春雨 きび砂糖	ごま サラダ油					
		★おけんちゃん	生揚げ ちくわ		人参	大根	里芋 砂糖	「おけんちゃん」は静岡県富士市の郷土料理 です。農作業の忙しい時期に大きな鍋いっば いに大根や里芋などの野菜と豆腐を煮込ん で作り置きた料理がはじまりとされています。					
		じゃが芋のかきたま味噌汁	高野豆腐 味噌 卵	わかめ		玉葱	じゃが芋						
		夢オレンジ (柑橘果物)				夢オレンジ							
21 (水)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳／ チーズ	人参 トマト	生姜 玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	785	24.3	21.6	2.20	
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき		キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま サラダ油					
		すりおろし人参ゼリー		寒天	人参	オレンジジュース	砂糖						

※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。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g（摂取エネルギーの20～30%）、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量

802

31.6

25.5

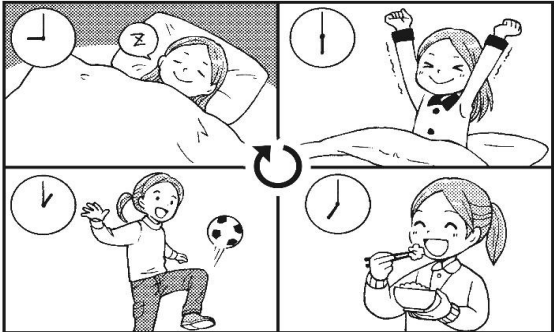
3.04

もうすぐ冬休み

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間は、つい夜更かし
してしまい、生活リズムが乱れ
がちになります。

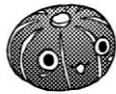
不規則な生活で体調を崩さな
いためには、朝起きたら朝の光
を浴びる、三食規則正しく食事
をとる、日中は元気に体を動か
す、夜は早めに寝て十分な睡眠
をとる、などに気を付けて過ご
すようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

今年は12月22日

かぼちゃを
食べて
風邪知らず！



冬至



ゆず湯で
からだ
ポカポカ☀

冬至は、1年のうちで昼間の時間をもっとも短く、夜の時間をもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

～今年もお世話になりました～
3学期の給食開始は 1月11日（水）です。