

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		1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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 (金)	○	山菜ごはん	油揚げ	牛乳／		山菜ミックス(わらび・えのきたけ・たけのこ) しめじ	米	栗	796	30.8	22.5	3.64
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			天ぷら粉	大豆油				
		★スタミナサラダ	豚肉		人参	キャベツ きゅうり 生姜 玉葱 にんにく	砂糖	ごま サラダ油				
		味噌けんちん汁	生揚げ 味噌		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋	ごま油				
		白玉あずき	小豆				白玉 きび砂糖					
にんにくや醤油などで味付けした豚肉を野菜と合わせてサラダにしています。野菜がモリモリ食べられるサラダです。												
4 (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	828	31.9	26.4	2.50
		ごぼうと大豆のサラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり ごぼう	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ココアケーキ	いんげん豆	調理用牛乳			ミックス粉 三温糖 チョコレート	バター				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
5 (火)	○	ごまじゃこご飯		牛乳／ 小魚ちりめん			米 麦	ごま	734	29.2	20.8	3.29
		イカとカシューナッツの揚げ煮	いか		ピーマン	生姜	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜	もやし						
		ほうとう入り汁	味噌 油揚げ 豚肉		人参 かぼちゃ	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	ほうとうめん きび砂糖 三温糖	サラダ油				
		きな粉大豆	大豆 きな粉									
6 (水)	○	ビビンバ丼	味噌 豚肉	牛乳／	小松菜 人参	生姜 ぜんまい にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま油	772	28.1	19.1	2.75
		うずら卵入り春雨スープ	鶏肉 うずら卵		人参	たけのこ 玉葱 きくらげ	春雨					
		さつま芋とりんごの甘煮				りんご	さつま芋 きび砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
7 (木)	○	白飯【粒すけ】	「新米を 味わおう！」 	牛乳／			米		724	33.3	21.9	2.72
		鯖のカレー焼き				生姜						
		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				
		じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	人参 さやいんげん	玉葱	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		小松菜と豆腐の味噌汁		豆腐 味噌 油揚げ	わかめ	小松菜 人参	白菜					
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
8 (金)	○	しめじご飯	油揚げ	牛乳／		しめじ	米 麦 砂糖		711	26.3	24.5	2.86
		★太刀魚(タチウオ)フライ	タチウオ				パン粉 小麦粉	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		沢煮椀	高野豆腐 豚肉	人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
		みかん			みかん							
太刀魚(タチウオ)は、太刀と表現されるように、金属のような光沢のある銀色に輝く、平べったい魚体の白身魚です。濃厚なうま味があります。												
11 (月)	○	テーブルロール		牛乳／			テーブルロール		834	37.4	33.3	3.74
		ミートローフ	大豆 豚肉 鶏肉 卵	調理用牛乳	トマト	生姜 玉葱	パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油				
		わかめサラダ		わかめ	人参	キャベツ もやし レモン	きび砂糖	ごま サラダ油				
		パスタ入りクリームスープ	いんげん豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	調理用牛乳	小松菜 人参	玉葱 とうもろこし	スパゲティ 小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		りんご				りんご						
		大豆小魚	大豆	煮干し								

寒くなってきました…

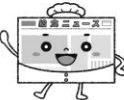
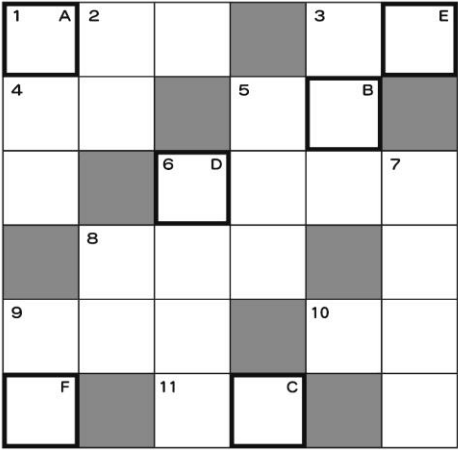
日頃から意識して かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養は、体の抵抗力を高め、かぜ予防に効果があります。
また、石けんを使った手洗い、こまめなうがい、定期的な空気の入替えなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



A～Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A□B□のC□D□E□F□にちゅうい

タテのカギ

- 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 物を売ったり買ったりする場所。
- 魚のすり身を油で揚げたもの。○○○揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 器に入れて持ち歩く食事。
- 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 手紙を読む前に食べた動物は？

ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が腰をかけるための家具。
- 頂上目指して出発！
- 海の○○、山の○○。
- 食後のデザートは○○○○!?
- 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼ぶ○○が聞こえた。
- リズムやメロディーをつけて歌う言葉。

答えは
1月の献立表に
記載します

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
			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 (火)	○	★白飯【粒すけ】 		牛乳／				米		「新米」と言えるのは、生産・収穫された年の12月31日までとされています。3品種の新米を麦なしで味わう最後の機会です。	748	32.9	24.7	2.91
		マスの照り焼き 	マス					きび砂糖 水あめ						
		小松菜とコーンのごま和え				小松菜	とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま					
		韓国風肉じゃが	豚肉		赤ピーマン	玉葱 にんにく 長葱	しらたき じゃが芋 きび砂糖	ごま サラダ油						
		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								
		メーブルカシューナッツ	きな粉				メーブルシロップ	カシューナッツ						
13 (水)	○	★白飯【ふさこがね】 		牛乳／				米		823	33.4	30.0	2.64	
		味付けのり		のり										
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油						
		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						
		五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油						
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ		玉葱 えのきたけ	でん粉							
14 (木)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	816	39.5	26.7	2.98		
		鰯のパン粉焼き	イワシ		パセリ	玉葱 にんにく	パン粉	生クリーム						
		トック入り白湯スープ	なると 鶏肉		チンゲン菜 人参	もやし 干し椎茸	トック							
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド						
15 (金)	○	★白飯【コシヒカリ】 		牛乳／				米		764	32.5	22.8	2.76	
		イナダのねぎ味噌かけ 	味噌 イナダ			長葱	でん粉 砂糖							
		ひじき入りごま和え		ひじき	人参	キャベツ 切干し大根	きび砂糖	ごま						
		ひたし豆	青大豆											
		たぬき汁	さつま揚げ		小松菜 人参	生姜 大根 長葱 えのきたけ	こんにゃく でん粉	サラダ油						
		ヨーグルト		ヨーグルト										
18 (月)	○	すき焼き丼	焼き豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳／	人参	玉葱 白菜	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	765	32.9	26.5	3.62		
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			米粉 でん粉	大豆油						
		キャベツときゅうりのごま酢和え			人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま						
		★柏野菜の味噌汁	味噌 油揚げ	かぶ(葉)	かぶ 長葱	里芋								
19 (火)	○	チーズガーリックトースト		牛乳／ チーズ	パセリ		食パン	マーガリン	832	28.0	31.2	2.80		
		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	キャベツ きゅうり ごぼう	きび砂糖	ごま サラダ油						
		フルーツ白玉				みかん 黄桃	白玉 砂糖							
		小魚		煮干し										
20 (水)	○	ポークカレーライス	味噌 豚肉	牛乳／ チーズ	人参	ピクルス 生姜 玉葱 にんにく グリンピース	米 麦 小麦粉 じゃが芋	マーガリン サラダ油	783	25.8	25.2	2.20		
		大根とキャベツのマリネ			小松菜 人参	キャベツ 大根 レモン	砂糖	サラダ油						
		みかんゼリー					ゼリー							
		大豆小魚	大豆	煮干し										
21 (木)	○	ツナピラフ	ツナ あさり	牛乳／ チーズ	人参	玉葱 グリンピース マッシュルーム	米 麦	サラダ油	729	35.9	22.8	2.55		
		バジルチキン	鶏肉	チーズ	バジル	にんにく レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油						
		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 とうもろこし レモン	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油						
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン			玉葱 白菜 しめじ								
		★ミルクゼリー ブルーベリーソースかけ		アガー 調理用牛乳		ブルーベリー	砂糖	生クリーム						
※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。								平均栄養量		777	31.9	25.2	2.93	

※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、食塩相当量/2.5g未満です。

柏の
三大
野菜！

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる

寒いのが
かわいそう

いいんだ

寒さに耐えてわたしたちは
甘くなるんだから

あま

あなたはちゃんと
あたたくしてね

冬の畑で育てる野菜は、気温が低いときに野菜自身が凍らないように糖などをためるため、冬に向けて甘みが増します。ほうれん草は寒さに強い野菜で、収穫前に寒さにさらすことで糖度を高める「寒じめ栽培」という栽培法があります。

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。

ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

今年の冬至は
12月22日

3学期の給食は
1月10日(水)から
始まります

今年も
お世話に
なりました