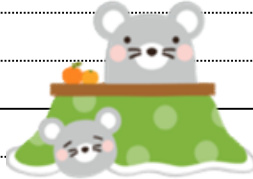
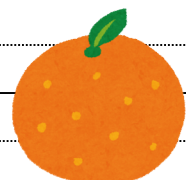




よていにこんだてひょう



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ	たんばく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
1 (木)	○	ポークカレーライス (乳・小麦入り)	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 しょうが 玉ねぎ にんにく レーズン	米 麦 小麦粉 じゃがいも きび砂糖 バター サラダ油	634	21.2	18.8	2.00
		ひじきのマリネ	青大豆 ひじき	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 きび砂糖 サラダ油				
		みかん		みかん					
		小魚大豆	大豆 煮干し						
2 (金)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	609	28.4	24.4	2.56
		さけのムニエル	鮭		米粉 バター				
		キャロットラペ		人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	黒砂糖 オリーブ油 サラダ油				
		ポテトとベーコンのスープ	ベーコン	人参 ほうれん草 玉ねぎ	じゃがいも オリーブ油				
		カシューナッツのココアがらめ			砂糖 カシューナッツ				
5 (月)	○	チゲ豆腐丼 (うずら卵入り)	ぎゅうにゅう／ 豆腐 豚肉 うずら卵	チンゲン菜 しょうが にんにく 長ねぎ 白菜 キムチ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	601	23.1	17.5	2.57
		大根サラダ	わかめ	人参 きゅうり 大根 玉ねぎ	砂糖 ごま サラダ油				
		トックと野菜のスープ	鶏肉	人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ	トック				
		みはや (柑橘果物)		みはや (柑橘果物)					
6 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	638	28.4	19.2	2.55
		さばのみそ煮	みそ 鯖	しょうが 長ねぎ 梅干し	砂糖				
		のりあえ	のり	人参 ほうれん草 白菜					
		厚揚げにらたまスープ (卵入り)	厚揚げ 卵	にら 玉ねぎ 干しいたけ	でん粉				
		ミニぶどうゼリー			ゼリー				
		いり大豆	大豆						
7 (水)	○	ハムとチーズのホットサンド	ぎゅうにゅう／ ハム チーズ		コッペパン	682	31.2	25.0	2.90
		チキンオーロラシチュー (乳入り)	青大豆 いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 バセリ 玉ねぎ マッシュルーム	米粉 じゃがいも 生クリーム バター サラダ油				
		花野菜のバジルドレッシングサラダ		人参 ブロッコリー カリフラワー キャベツ 玉ねぎ レモン果汁	砂糖 サラダ油				
		みかん		みかん					
		小魚	煮干し						
8 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	618	26.2	18.1	2.10
		子持ちししゃものバリバリ揚げ (小麦入り)	ししゃも (卵入り)		小麦粉 ぎょうざの皮 サラダ油				
		さつまいものきんぴら		人参 さやいんげん ごぼう	さつまいも 砂糖 黒ごま サラダ油				
		豆腐と白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ わかめ	長ねぎ 白菜 まいたけ					
9 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	586	26.8	15.7	2.38
		めばるの照り焼き	めばる		水あめ きび砂糖 サラダ油				
		じゃがいものごま和え		小松菜 人参	じゃがいも きび砂糖 ごま ごまペースト				
		かぶ入り呉汁	大豆 大豆ペースト 豆腐 みそ	かぶ 長ねぎ ぶなしめじ					
		りんご		りんご					
13 (火)	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉	米 麦 ごま	620	25.0	19.4	2.75
		おでん (うずら卵入り)	昆布 さつまあげ 竹輪 鶏肉 うずら卵	大根	じゃがいも こんにゃく				
		ツナとわかめのあえもの	わかめ ライトツナフレーク	人参 キャベツ きゅうり	きび砂糖				
		夢オレンジ		オレンジ					
		小袋アーモンドフィッシュ	煮干し		アーモンド				
14 (水)	○	タンメン	ぎゅうにゅう／ なんと 豚肉	キャベツ しょうが メンマ にんにく 長ねぎ もやし きくらげ	卵不使用中華麺 ごま ごま油 サラダ油	621	27.4	18.5	2.73
		真珠団子 (小麦入り)	大豆 豚肉	長ねぎ 干しいたけ	米粉 もち米 パン粉 でん粉				
		ボン酢和え		人参 ほうれん草 もやし レモン果汁	砂糖				
		フルーツナタデココ		みかん缶 桃缶汁 バイン缶 黄桃缶	ナタデココ				
		小魚大豆	大豆 煮干し						
15 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	622	26.2	17.2	2.03
		いかのかりん揚げ	いか	ピーマン しょうが	でん粉 砂糖 サラダ油				
		のりごまたくあん和え	のり	人参 ほうれん草 きゅうり たくあん漬け	ごま ごまペースト ごま油 サラダ油				
		さつま豚汁	豆腐 みそ みそ 豚肉	人参 ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	さつまいも こんにゃく サラダ油				
		りんご		りんご					



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
16 (金)	○	セルフオムライス（卵・乳入り）	ぎゅうにゅう／鶏肉 薄焼 きたまご	人参 グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 バター サラダ油	626	26.9	18.7	2.57
		カレーポトフ	豚肉	人参 かぶ セロリー 玉ねぎ	じゃがいも				
		ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン缶	サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
19 (月)	○	たらこクリームスパゲティ （魚卵・乳・小麦入り）	ぎゅうにゅう／いんげん豆 豆乳 のり たらこ	人参 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 生クリーム オリー ブ油 バター	642	25.4	19.7	2.54
		千切り野菜スープ		人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ	サラダ油				
		シュトーレン風カップケーキ （乳・卵・小麦入り）	卵 牛乳	ドライフルーツミックス（レーズン・クランベ リー・パパイア・パイナップル）	小麦粉 きび砂糖 バター				
		いり大豆	大豆						
20 (火)	○	ごはん・手作りふりかけ	ぎゅうにゅう／昆布 削り節		米 麦 きび砂糖 ごま	600	29.7	13.5	2.18
		たらのにんにくみそ焼き	みそ たら	しょうが にんにく	砂糖 サラダ油				
		肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん たけのこ 玉ねぎ 干し いたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		かぼちゃのけんちん汁	鶏肉	人参 かぼちゃ ごぼう 大根 長ねぎ	ごま油				
		りんご		りんご					
平均栄養量						623	26.6	18.9	2.45



★6年生のみスペシャル給食★



21 (水)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう／豚肉	しょうが にんにく 長ねぎ キムチ	米 麦 きび砂糖 サラダ油	655	29.2	23.0	2.88
		ユーリンチー	鶏肉	しょうが にんにく 長ねぎ	でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油				
		さばの照り焼き	鯖		でん粉 水あめ きび砂糖 サラダ 油				
		ミニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム	米粉 じゃがいも サラダ油				
		もやしと春雨のサラダ		人参 きゅうり もやし	春雨 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		わかめと卵のスープ	わかめ 卵	人参 玉ねぎ	でん粉				
		フルーツセット（りんご・いちご）		いちご りんご					

2品セレクト

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※「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初級の20～30%）、塩分/2g未満です。

寒さに負けない生活習慣

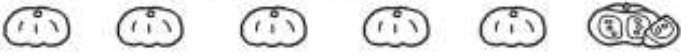
冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



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ふろ（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。



野菜を食べよう！おすすめ給食レシピ

- ★キャロットラペ(4人分)★
にんじん1/3本、きゅうり1/2本、キャベツ2～3枚、もやし40g
ドレッシング:オリーブ油小さじ1/2、サラダ油小さじ1
酢小さじ1、レモン汁小さじ1/2、黒糖小さじ1/2～2/3、塩ひとつまみ、こしょう少々、乾燥バジル少々
1. にんじん、きゅうり、キャベツは千切りにする。
にんじん、キャベツ、もやしは茹でる。
 2. ドレッシングは全て混ぜ合わせる。
 3. 食べる直前に野菜とドレッシングを和える。

◎ドレッシングに黒糖を加えることでコクのある味わいになります。ぜひお試しください！

