



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	その他の食品
			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)	○	ごはん		牛乳			米 麦		835	36.4	23.4	2.91	
		鯛の甘露煮	鯛			生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖						だし汁 酒 みりん 醤油
		おかかあえ	かつお節		小松菜 人参	白菜 もやし							酒 みりん 醤油
		塩肉じゃが	豚肉		枝豆 玉葱	じゃが芋 こんにゃく	ごま油 サラダ油						水 酒 削り節(だし用) 塩
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	長葱 干し椎茸	でん粉						水 酒 醤油 塩 削り節(だし用) だし昆布
2 (金)	○	わかめごはん		牛乳 わかめ			米 麦	ごま	809	34.3	24.3	2.73	
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でん粉	サラダ油					酒
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま					酒 みりん 醤油
		ひじき豆	大豆 油揚げ	ひじき			きび砂糖						水 酒 みりん 醤油 削り節(だし用)
		☆豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					水 酒 削り節(だし用) だし昆布
5 (月)	○	中華丼	いか えび 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱 長葱 白菜 きくらげ 干し椎茸	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	798	26.6	19.3	1.94	水 酒 醤油 塩 オイスターソース しょう 削り節(だし用) 椎茸もどし汁
		ナムル			人参	きゅうり 大根 長葱 もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油					酒 トウバンジャン 醤油 酢 塩
		揚げじゃがいも(のり塩)		青のり			じゃが芋	サラダ油					塩
		発酵乳		乳酸菌飲料									
6 (火)	○	ガーリックトースト		牛乳	パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油	809	30.3	31.1	2.62	こしょう
		チリコンカン	いんげん豆 豚肉		トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油					水 ウスターソース 塩 オールスパイス しょう 削り節(だし用) パプリカ 削り節(だし用) デミグラスソース
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ	きび砂糖	サラダ油					水 酒 みりん 醤油 酢 しょう 塩
		ジャーマンポテト	豚肉		パセリ	玉葱	じゃが芋	サラダ油					塩 しょう
7 (水)	○	ごはん		牛乳			米 麦		814	34.9	24.9	3.07	
		鯖の南蛮漬け	鯖		人参 ピーマン	生姜 玉葱	でん粉 きび砂糖	大豆油					だし汁 酒 醤油 酢 唐辛子 塩
		辛子和え			小松菜	キャベツ もやし							だし汁 酒 醤油 からし
		五目豆	大豆 高野豆腐 鶏肉	昆布	人参	ごぼう	こんにゃく きび砂糖	サラダ油					だし汁 酒 みりん 醤油
		味噌けんちん汁(うずらの卵入り)	豆腐 油揚げ みそ うずら卵		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋	ごま油 サラダ油					水 酒 醤油 削り節(だし用) だし昆布
8 (木)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ	枝豆 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油	824	24.5	23.2	2.41	水 ワイン ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 トマトケチャップ しょう オールスパイス ロリエ デミグラスソース オレガノ だし昆布
		ひじきとじゃが芋のサラダ		ひじき	人参	キャベツ	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油					水 酒 みりん 醤油 塩 酢 しょう
		☆アセロラゼリー					アセロラゼリー						
		煎り大豆	大豆										
9 (金)	○	味噌ラーメン	みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 コーン缶 にんにく 長葱 白菜	中華麺	ごま油 サラダ油	822	34.1	26.8	3.10	水 酒 トウバンジャン 醤油 塩 しょう 削り節(だし用) だし昆布
		タラと大豆のパーベキューソース	大豆 鯖			生姜 にんにく 長葱 りんご レモン果汁	でん粉 でん粉	サラダ油					酒 醤油
		パンサンスウ			人参	長葱 もやし レモン果汁 きくらげ	春雨 砂糖	ごま油 サラダ油					醤油 塩 酢
		紅茶スコーン		牛乳				小麦粉 砂糖					バター

☆☆3年生を対象に、給食リクエストメニューアンケートを実施しました☆☆
上位に入ったメニューを、12月～2月にかけて実施します。☆のメニューが上位メニューです。
結果については食育だよりでもお伝えします。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。石けんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスの取れた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体作りに役立つものがたくさんあります。



給食最終日：12月20日(火)

2学期も学校給食に

ご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

最終の給食当番は、23日(金)までに、
洗濯した白衣を持ってきてください。

(その際、ボタンの取れそうなもの、ほつれているもの等がありましたら、繕いをしていただけると助かります。
繕いが難しいものは、担任を通してお知らせください。)
3学期の給食は、1月11日(水)から開始予定です。



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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	その他の食品
			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)	○	ごはん		牛乳			米 麦		803	33.3	24.7	2.84	
		サバのおろし煮	鯖			大根	てん粉 きび砂糖	大豆油					酒 みりん 醤油
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし							だし 酒 醤油
		こんにゃくの炒め煮	豚肉	ひじき	人参	枝豆	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油					水 酒 みりん 醤油 削り節(だし用) 唐辛子 塩
		田舎汁	豆腐 油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋	ごま油 サラダ油					水 醤油 削り節(だし用) 唐辛子
		ふくふく豆	大豆 きな粉				砂糖						水
13 (火)	○	☆キムチチャーハン	豚肉	牛乳	にら	生姜 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	823	28.4	26.3	3.21	酒 醤油 醤油 塩 こしょう
		手作り春巻き	豚肉			生姜 たけのこ 長葱 干し椎茸	小麦粉 春巻きの皮 てん粉 春雨 きび砂糖	ごま油 サラダ油					水 酒 醤油 塩 こしょう
		きくらげの中華あえ			小松菜	キャベツ もやし きくらげ	春雨 きび砂糖	ごま油 サラダ油					酒 みりん 醤油 醤油 塩 酢 こしょう
		わかめスープ(うずらの卵入り)	豆腐 うずらの卵	わかめ		もやし 干し椎茸	春雨	ごま油					水 酒 醤油 塩 こしょう 削り節(だし用) だし昆布
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド					
14 (水)	○	コッペパン		牛乳			コッペパン		804	29.7	25.5	2.77	
		米粉のクリームシチュー	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱	米粉 じゃが芋	生クリーム サラダ油					水 ワイン 塩 こしょう 削り節(だし用) ロリエ チキンブイヨン
		はちみつドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	はちみつ	サラダ油					塩 酢 こしょう
		ペンネミートソース	高野豆腐 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトペースト	玉葱 にんにく	マカロニ 砂糖	サラダ油					水 ワイン 醤油 塩 トマトケチャップ こしょう ナツメグ ロリエ
15 (木)	○	豚丼	豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱 長葱	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油	793	26.4	17.1	2.43	だし 汁 酒 みりん 醤油
		磯香あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし							酒 醤油
		大根の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	大根							水 削り節(だし用)
		☆フルーツ白玉				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅 きび砂糖 ナタデココ						水 ワイン
		小魚		煮干し									
16 (金)	○	ほうとう	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	かぼちゃ 小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	ほうとうめん きび砂糖	サラダ油	797	29.1	24.1	3.24	水 酒 みりん 醤油 塩 削り節(だし用) だし昆布
		鮭と野菜の揚げ煮	鮭		人参 ピーマン	玉葱 にんにく	じゃが芋 てん粉 きび砂糖	サラダ油					酒 みりん 醤油 塩
		冬至メニュー① ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま					酒 みりん 醤油
		みたらし団子					白玉餅 てん粉 きび砂糖						水 みりん 醤油 プリンカップ90cc
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ					
19 (月)	○	ゆかりごはん		牛乳	ゆかり粉		米 麦		789	30.7	20.6	3.16	
		南瓜のそぼろあんかけ	鶏肉		かぼちゃ	生姜 玉葱 干し椎茸	てん粉 三温糖	サラダ油					水 だし 汁 酒 醤油
		冬至メニュー② 柚子香和え			人参	キャベツ もやし ゆず果汁							醤油 塩
		だまこみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱	だまこ こんにゃく						水 酒 削り節(だし用) だし昆布
		鱈のかりかり揚げ		青のり 小鱈				サラダ油					塩 こしょう
20 (火)	○	丸パン		牛乳			丸パン		811	29.9	35.1	3.00	
		フライドチキン	鶏肉				小麦粉 てん粉	大豆油					酒 塩 オールスパイス こしょう ベーキングパウダー
		クリスマスメニュー わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ 玉葱 コーン缶 レモン果汁	ごま サラダ油						ワイン 醤油 塩 酢 こしょう
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		小松菜	キャベツ 玉葱	じゃが芋						水 醤油 塩 こしょう 削り節(だし用)
		手作りチョコブラウニー	卵				小麦粉 グラニュー糖 チョコレート	バター					ココア バニラエッセンス 塩

3年2組
さん考案メニュー
【冬至の献立】

3年6組
さん考案メニュー
【クリスマスの献立】

※食材の都合、および地域の感染状況に応じて、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	809	30.6	24.8	2.82
-------	-----	------	------	------



12月22日は「冬至」です

昔から冬至(1年のうちで一番夜が長い日)の日には、病気をせずに長生きできること[無病息災]を願って、夏から保存しておいたカボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。昔は現代のように野菜が一年豊富に出回っていませんでした。そこで、冬の野菜不足を補う目的で、夏に収穫したカボチャのうち一番立派なものを選んで床の間に飾り、とっておいたそうです。カボチャにはカロテン(体の中に入ってビタミンAとして働きます)がたっぷり入っています。また、ゆずの香りには心を落ち着かせる効果があり、ビタミンCも豊富に含まれています。どちらもカゼの予防に効果的な栄養素です。昔の人はこのことを経験から知っていて、食生活にもいかしていました。学校でも冬至にちなんで、16日にカボチャの入った山梨県の郷土料理「ほうとう」、19日に「南瓜のそぼろあんかけ」「柚子香和え」を作ります。