

今月の目標【好き嫌いをなく食べよう】

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		I礼キ	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日は、1年生は校外学習のため給食はありません。												
1 (金)	○	メキシカンライス かぼちゃポタージュ 紅茶クッキー みかん	鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳/ 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳	人参 トマトピューレ 人参 パセリ かぼちゃ	玉葱 コーン缶 グリンピース マッシュルーム 玉葱	米 麦 小麦粉 小麦粉 粉糖	バター サラダ油 生クリーム バター サラダ油 バター	766	26.8	22.2	2.27
4 (月)	○	ご飯 厚揚げのみそ炒め 肉団子スープ 大豆小魚		牛乳/ 厚揚げ みそ 豚肉 豚肉 鶏肉 卵 大豆	小松菜 人参 チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ にんにく 長葱 生姜 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油 ごま油	803	39.2	29.0	2.54
5 (火)	○	ピラフ かぼちゃのミートグラタン ツナサラダ レンズ豆と野菜のスープ 小魚	ソーセージ 大豆 豚肉 ツナ	牛乳/ チーズ わかめ	人参 人参 トマトピューレ かぼちゃ	グリンピース 玉葱 にんにく 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁 キャベツ 玉葱	米 麦 オリーブ油 サラダ油 サラダ油	813	34.4	27.4	3.57	
6 (水)	○	わかめご飯 大豆入り筑前煮 小松菜と油揚げのみそ汁 夢オレンジ		牛乳/ わかめ 大豆 揚ボール 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 さやいんげん 小松菜 人参	ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 長葱 夢オレンジ	米 麦 ごま じゃが芋 こんにやく きび砂糖 サラダ油	723	29.3	18.3	3.16	
7 (木)	○	みそラーメン パイナップルケーキ すき昆布サラダ いり大豆	みそ 豚肉 豆乳	牛乳/ 昆布	にら 人参 人参	生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし パイナップル キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	中華めん ごま油 サラダ油 ミックス粉 砂糖 アーモンド バター ごま油 サラダ油	795	29.9	24.8	3.89	
8 (金)	○	大豆と昆布の混ぜご飯 木刀魚のおぎみぞ焼き ピリ辛おひたし だまっこ汁 りんご	大豆 油揚げ 鶏肉 みそ たらちゅうお	牛乳/ 昆布	人参 人参	生姜 長葱 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 長葱 りんご	米 麦 サラダ油 ごま サラダ油 白玉餅 サラダ油	789	32.0	26.0	2.82	
11 (月)	○	ポークカレーライス ひじきのマリネ みはや メープルカシューナッツ	豚肉	牛乳/ チーズ	人参 人参	生姜 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり みはや	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 メープルシロップ カンシューナッツ	883	27.3	31.2	2.14	
12 (火)	○	ご飯 鯖のソース煮 白菜のおかか和え ごま仕立てのみそ汁 はやか		牛乳/ 鯖 かつお節 豆腐 みそ 豚肉		生姜 ほうれん草 小松菜 人参 大根 長葱 はやか	米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油	725	31.8	20.6	2.50	
13 (水)	○	アップルシナモントースト わかめサラダ チリコンカン カシューナッツ小魚		牛乳/ わかめ 大豆 ひよこ豆 豚肉		りんご りんご缶 レモン果汁 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁 セロリー 玉葱 にんにく	食パン 砂糖 グラニュー糖 きび砂糖 ごま サラダ油 サラダ油 カンシューナッツ	763	30.0	32.0	2.88	
14 (木)	○	野沢菜炒飯 ししゃもの南蛮漬 わかめスープ アップルゼリー いり大豆	豚肉	牛乳/ ししゃも 豆腐 鶏肉 わかめ 大豆	野沢菜 人参 人参	生姜 玉葱 長葱 長葱 もやし りんごジュース りんご缶	米 麦 ごま サラダ油 大豆油 ごま ごま油 砂糖	727	27.8	21.8	2.85	
15 (金)	○	ご飯 ますの和風ガーリックソースかけ アーモンド和え 鶏肉と里芋の煮物 豆腐とわかめのみそ汁		牛乳/ 鱈 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		玉葱 にんにく 小松菜 人参 人参 さやいんげん 生姜 大根 長葱 えのき茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 アーモンド 里芋 こんにやく きび砂糖 サラダ油	750	33.8	23.5	2.80	

残菜・残乳〇週間

今月の目標【好き嫌いをなく食べよう】

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		I補給	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				
18 (月)	○	中華丼	いか えび 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 長葱 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	816	35.3	21.8	2.83
		鮭とチーズの春巻き揚げ	鮭	チーズ	小松菜 人参		小麦粉 春巻きの皮 じゃが	大豆油				
		卵と春雨のスープ	卵		小松菜 人参	長葱	でん粉 春雨					
		みかん				みかん						
19 (火)	○	ほうとう	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ	大根 長葱 ほんしめじ	ほうとうめん きび砂糖	サラダ油	713	33.8	25.9	4.26
		竹輪の二色揚げ	竹輪	青のり			天ぷら粉	サラダ油				
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		じゃがいものどぼろ煮	鶏肉		人参	生姜 玉葱 グリンピース	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		炒りアーモンド						アーモンド				
20 (水)	○	チキンピラフ	鶏肉	牛乳	人参 トマトピューレ	グリンピース 玉葱	米 麦	バター サラダ油	843	23.9	28.4	2.59
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		クリスマスチョコマフィン	卵	牛乳			小麦粉 砂糖 粉糖 チョコレート	バター サラダ油				

※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I補給の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	779	31.1	25.2	2.94
-------	-----	------	------	------

残菜・残乳ゼロ週間がはじまります。
12月11日(月)~15日(金)

毎年、一人ひとりが残さず食べる努力をし、完食を目指す取り組みを、給食委員が中心となって実施しています。

<目的>

- ①健康・成長のために正しい栄養や食事のとり方を理解して、自己管理する力を身につける。
特にこれからインフルエンザやノロウイルスが流行する季節になるので、バランスよく食べて体の免疫力を上げる。
- ②食品ロスを減らす。
- ③調理員さんや農家さんなど給食に関わる方々に、感謝の気持ちを表す。

生徒の皆さん、この機会に普段の食生活を振り返り、食べ物の役割や感謝の気持ちについて考えてみましょう。
保護者の皆さま、ご家庭でも苦手な料理が食べられるような工夫、励ましの声かけなどよろしくお願い致します。

冬至

今年の冬至は12月22日です。給食が終わってしまうので、少し早めに冬至給食を出します。
冬至とは、一年間で最も日照時間が短い日のこと。日本には、冬至の日に「ん」のつくものを食べることによって、「運」をつけるという伝統があります。
よく知られているのが、ほうとううどんです。「うどん」「なんきん(かぼちゃの昔の名前)」「にんじん」「だいこん」など、たくさんの「ん」がつく食べ物を出します。寒い冬、体の中から温めてくださいね。

