



ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Ical	たんぱくしつ	ししつ	しょくえん	
			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
2 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	650	26.7	19.9	2.11	
		鱈のゆずみそ焼き	みそ ぶり	しょうが ゆずかじゅう	でんぷん きびさとう					
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん さやえんどう たまねぎ	しらたき じゃがいも きびさとう サラダあぶら					
		せんべい汁		こまつな にんじん こほう だいこん ながねぎ えのきだけ	なんぷせんべい(こむぎこ)					
		糍		かき						
3 (火)	○	みそラーメン	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にら にんじん ほうれんそう しょうが コーンかん にんにく ながねぎ もやし きくらげ	ちゅうかめん こまあぶら サラダあぶら	627	23.9	24.7	2.11	
		鶏肉とカシューナッツの揚げ煮	とりにく	ピーマン しょうが たまねぎ れんこん	さつまいも でんぷん きびさとう カシューナッツ だいずあぶら					
		杏仁フルーツポンチ		あまなつみかかんかん バインかん おとうかん	さとう あんにんどうふ					
		大豆小魚	だいず にぼし							
4 (水)	○	アップルシナモントースト	ぎゅうにゅう	りんご りんごかん れもんかじゅう	しょくパン グラニューとう バター	586	24.2	24.8	2.37	
		ツナと大豆のサラダ	だいず ツナ	キャベツ きゅうり コーンかん	きびさとう オリーブオイル					
		鶏肉とうすら卵の野菜スープ	とりにく うすらたまご	こまつな にんじん たまねぎ	じゃがいも					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド					
5 (木)	○	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ さつまいも こま	587	22.9	21.1	2.39	
		予持ちししゃものカリカリフライ	ししゃも	2年生がしゅうかくしたさつまいもをつかいます。						げんまいこ こめごはん じゃがいも でんぷん しょくぶつゆし だいずあぶら
		切り干し大根と昆布のあえ物	こんぶ	にんじん きゅうり きりほしだいこん もやし	きびさとう こまあぶら					
		たぬき汁	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん こほう はくさい	こんにゃく					
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう					
6 (金)	○	シーフードカレーピラフ	ぎゅうにゅう いか えび	たまねぎ コーンかん パセリ	こめ むぎ さとう サラダあぶら	607	29.9	14.4	2.38	
		ひじきのサラダ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう こま サラダあぶら					
		レンズ豆のポターシュ	レンズまめ いんげんまめ とうにゅう みそ ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめこ じゃがいも サラダあぶら					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
		大豆小魚	だいず にぼし							
9 (月)	○	中華丼	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ	こめ むぎ でんぷん こまあぶら サラダあぶら	617	25.9	17.1	2.72	
		ザーサイと卵のスープ	とうふ たまご	チンゲンサイ ザーサイ もやし	でんぷん					
		白玉きなこもち	きなこ		しらたまもち さとう					
		小魚	にぼし							
10 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	621	25.6	19.8	2.75	
		のりの佃煮	のり		きびさとう					
		竹輪の二色揚げ(鶯のり・カレー)	あおのり ちくわ		こむぎこ だいずあぶら					
		ごまあえ		こまつな キャベツ もやし	さとう こま					
		豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん こほう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら					
いりアーモンド			アーモンド							
11 (水)	○	ポークストロガノフ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム しめじ	こめ むぎ こむぎこ なまク リーム バター サラダあぶら	639	22.0	21.3	1.86	
		マセドアンサラダ		にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん	じゃがいも さとう サラダあぶら					
		りんご		りんご						
12 (木)	○	からうどん	ぎゅうにゅう なた	こまつな ながねぎ はくさい ほししいだけ	うどん さとう もちいなり(もちこ・あぶらあげ)	624	24.8	18.9	2.45	
		鶏肉とうすら卵のさっぱり煮	とりにく うすらたまご	にんじん こほう しょうが だいこん	きびさとう サラダあぶら					
		ほうれん草煮しパン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	むしパンミックス(むぎこ・さとう・でん ぷん・ぶどうとう・しょくぶつゆし) さとう					
		大豆小魚	だいず にぼし							
13 (金)	○	ミルクパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン	652	27.9	21.7	2.81	
		メルルーサのバーベキューソースがけ	メルルーサ	しょうが たまねぎ にんにく りんごかん れもんかじゅう	でんぷん きびさとう だいずあぶら					
		グリーンサラダ	わかめ	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーンかん	きびさとう サラダあぶら					
		かぼちゃスープ	いんげんまめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	こめこ なまクリーム サラダあぶら					
		みはや(柑橘菓物)		みはや						
16 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	605	26.6	18.3	1.97	
		鰯のねぎソースがけ	あじ	にんにく ながねぎ	でんぷん さとう こまあぶら だいずあぶら					
		ペッパーポテト			じゃがいも					
		野菜スープ	とうふ	かぶ(は) にんじん かぶ キャベツ たまねぎ						
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ					

給食委員会で考えた和食献立です。

「かむかむメニュー」  
よくかんでたべよう。

給食委員会で考えた  
和食献立です。

おはなし給食  
「14ひきのかぼちゃ」に  
でてくるかぼちゃスープ  
がでるよ!



ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補給	たんぱく	しじつ	しよくえん
			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				
17 (火)	○	ビビンバ	ぎゅうにゅう / ふたにく	にんじん ほうれんそう しょうが ぜんまい にんにく ながねぎ キムチ(はくさい・だいこん・とうがらし・にんにく・ にんじん・ながねぎ・しょうが) だいずもやし	こめ むぎ きびさとう こま ごまあぶら サラダあぶら	585	23.7	19.4	2.53
		うすら <sup>鶏</sup> とわかめのスープ	わかめ うすらたまご	にんじん たまねぎ はくさい しめじ					
		みかん		みかん					
18 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	653	28.2	20.5	1.90
		肉豆腐	豆腐 ふたにく	にんじん しょうが だいこん ながねぎ はくさい えのきだけ	しらたき さとう きびさとう サラダあぶら				
		さつまいもと小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ	さつまいも				
		みはや(柑橘果物)		みはや					
		大豆小魚	だいず にぼし						
19 (木)	○	コッパン	ぎゅうにゅう /		コッパン	657	26.0	23.9	2.78
		鶏肉のコーンフレーク揚げ	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ パンこ コーンフレーク だいずあぶら				
		コールスローサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	さとう サラダあぶら				
		ミネストローネ	レンズまめ ソーセージ	トマトかん にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく	じゃがいも サラダあぶら				
		りんごゼリー	アガー	りんごジュース	さとう				
20 (金)	6年生 セレクト給食 (対象は6年生です。1~5年生は給食を食べずに下校します。)								

※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	622	25.6	20.4	2.36
-------	-----	------	------	------

※「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補給の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※3日の中華めんは卵不使用です。(原材料:小麦粉・小麦たんぱく)

※3日の杏仁豆腐は原料に乳製品を使用しています。

※4、19日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※13日のミルクパンは卵を使用しています。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・ミックス粉)

※冬休み明けの給食は、1月8日(水)開始の予定です。



### 食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



### かぜをひかないようにね!

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質	ビタミンE	ビタミンC
肉 魚 卵 大豆 牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝	ブロッコリー 芽キャベツ かぶ の葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご
おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。	のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に入らないのを防ぎます。	寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。
冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。	色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上げられ。	みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

### 作ってみませんか

#### ざいりょう 材料 4人分

- にんじん ……2本
- オリーブ油 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ3分の1
- レモン ……1個(しぼる)

#### 作り方

- ① にんじんをチーズおろし器でおろす(スライサーで薄くしてから千切りでもよい)。
- ② ①に塩、オリーブ油、レモン汁で作ったドレッシングを加えてよくあえ、なじませれば出来上がり。

(出典: 食育フォーラム2024年12月号)