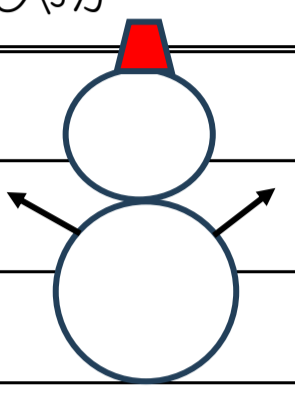


日	曜日	主食	牛乳	副食	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分	
								kcal	g	g	g	
2	月	麦ごはん	○	ポテトサラダ キーマカレー りんご	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ りんご とうもろこし	米 麦 ジャがいも	795	27.7	27.1	2.7	
3	火	きざみうめごはん	○	白身魚のからし醤油揚げ さつま汁	牛乳 しいら 鶏肉 ジャコ	ねぎ 小松菜 にんじん 椎茸	米 ごま さつまいも	729	33.7	21.4	3.3	
4	水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ おかか和え みそ汁 いもけんぴパリッシュ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	もやし ねぎ えのき ごぼう	米 パン粉 ジャがいも	747	36.7	24.2	3.4	
5	木	シナモン揚げパン	○	ポテトオムレツ チリコンカン	牛乳 たまご いんげん豆	トマト 玉ねぎ さやいんげん	コッパン ジャがいも	894	34.1	35.0	2.6	
6	金	ごはん	○	さばの香味焼き 青菜の炒め煮 ピリ辛肉じゃが	牛乳 さば ジャコ 豚肉	玉ねぎ 小松菜 椎茸 ねぎ	米 こんにゃく ジャがいも	779	36.7	24.4	2.0	
9	月	ごはん	○	鶏肉のかりん揚げ ごま和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐	ほうれんそう 大根 ねぎ	米 さといも こんにゃく	777	41.9	21.7	2.4	
10	火	とりごぼうごはん	○	白身魚のごまからめ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 たら 豆腐	椎茸 にんじん ほうれんそう	米 ごま さといも	759	39.4	24.0	3.0	
11	水	ごはん	○	鶏肉の生姜焼き ツナ和え 白玉しるこ	牛乳 鶏肉 ツナ 小豆	ほうれんそう 生姜 にんにく	米 ごま 白玉もち	778	32.8	18.3	1.3	
12	木	きつねうどん	○	大豆のかきあげ 切干大根	牛乳 油揚げ 大豆 鶏肉	にんじん 椎茸 切干大根 ねぎ	うどん ごま かたくり粉	707	36.1	28.3	3.4	
13	金	キンパ風ごはん	○	ケランマリ わかめスープ	牛乳 たまご ハム チーズ	チンゲンサイ にんじん	米 ごま かたくり粉	769	34.7	28.3	2.9	
16	月	ごはん	○	チキンカツ ベーコンと野菜のソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ニラ レタス とうもろこし	米 バター パン粉	866	35.4	28.0	3.0	
17	火	メキシカンライス	○	いかフライ ごまサラダ 白菜スープ	牛乳 いか 豚肉 鶏肉	キャベツ ねぎ 白菜 椎茸	米 ごま オリーブ油	786	35.4	28.0	3.0	
18	水	ごはん	○	焼き肉丼の具 みそけんちん汁 みかん	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	玉ねぎ 椎茸 ごぼう みかん	米 さといも こんにゃく	762	40.1	21.0	2.8	
19	木	バターロール		フライドチキン 青菜のソテー トマトスープ ココアパンケーキ ジョア	ジョア 鶏肉 たまご 豆乳	ブロッコリー トマト 玉ねぎ	バターロール はちみつ 油	862	38.3	29.5	2.3	
※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 また、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。								12月の平均栄養価	786	35.9	25.7	2.7



12月の給食だより

冬至(とうじ)

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をさかいに日が長くなります。

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べると、脳の血管の病気や風邪の予防になると言われています。ゆず湯にも風邪予防の効果があるとされています。

その他にも、「ん」がつく食べ物(うどん・にんじん・きんかん等)を食べると運にめぐまれるなど、冬至にまつわる食べ物や様々な言い伝え・風習などがあります。

今年の冬至は12月21日(土)です。

寒い冬も牛乳や乳製品をとろう！

牛乳・乳製品は、骨や歯のおもな構成成分であるカルシウムを多く含んでいて、成長期のわたしたちにとって、積極的に取りたい食品です。しかし、冬場は消費量が少なくなる傾向があります。これは、気温が低いことや冬休みで学校給食がないことなどが理由とされています。

牛乳のもとになる生乳は、子牛を生んだ母牛からしぼるので、生産量を増やそうと思っても、すぐには増やせません。また、毎日乳をしぼらないと、牛が病気になってしまうため、すぐに生産量を減らすこともできません。

牛乳は温めて飲む、ホワイトシチューにする、チーズやヨーグルトを使って料理を作るなどのいろいろな工夫をして、牛乳や乳製品を取りましょう。

感染症に注意しよう

人と食事をする機会が増えやすい年末年始が近づいてきました。新型コロナウイルス感染症への注意も引き続き必要ですが、冬にはノロウイルスやインフルエンザなどの感染症も増えてきます。手洗いはこれらの感染症を予防する有効な手段ですが、しっかりと洗えていないと効果が薄くなってしまいます。今一度自分の手洗いについて見直してみましょう。

洗い残しに注意

左の図は手洗いのときに洗い残しが起こりやすい部分を示した図です。寒くなると手洗いがおろそかになりがちですが、石けんはしっかりと泡立て、ていねいに洗いましょう。



日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	麦ごはん						米 麦	エネルギー (kcal)	795	
		ポテトサラダ	ハム		人参	玉ねぎ きゅうり コーン		じゃがいも 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	27.7
		キーマカレー	豚肉 大豆	チーズ	人参	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ			なたね油	脂質 (g)	27.1
		りんご				りんご				食塩相当量 (g)	2.7
3	火	きざみうめごはん		ちりめんじゃこ			梅	米	ごま	エネルギー (kcal)	729
		白身魚のからし醤油揚げ			ごねぎ	生姜	鶏粉 砂糖		なたね油	蛋白質 (g)	33.7
		さつまい	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 さば節		人参 小松菜	大根 長ねぎ ししいたけ		さつまいも さとちも こんにゃく	なたね油	脂質 (g)	21.4
										食塩相当量 (g)	3.3
4	水	ごはん						米	エネルギー (kcal)	747	
		豆腐ハンバーグ	豆腐 豚肉 卵			長ねぎ	パン粉 鶏粉	ごま油	蛋白質 (g)	36.7	
		おかか和え	かつお節		小松菜	もやし		砂糖		脂質 (g)	24.2
		みそ汁	味噌 かつお節 さば節 油揚げ	わかめ		大根 長ねぎ ごぼう きのこ		じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.4
5	木	いもけんぴバリッシュ	いもけんぴバリッシュ								
		シナモン揚げパン					ココパン 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	894	
		ポテトオムレツ	ベーコン 卵	牛乳	いんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖			蛋白質 (g)	34.1
		チリコンカン	いんげんまめ 豚肉 豚ひき肉		人参 トマト さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油		脂質 (g)	35.0
6	金	ごはん						米	エネルギー (kcal)	779	
		さばの香味焼き	さば 味噌			生姜 にんにく 長ねぎ				蛋白質 (g)	36.7
		青菜の炒め煮	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松菜				ごま油 なたね油	脂質 (g)	24.4
		ピリ辛肉じゃが	豚肉 さば節		人参 さやいんげん 唐辛子	玉ねぎ ししいたけ	じゃがいも 砂糖	こんにゃく	なたね油	食塩相当量 (g)	2.0
9	月	ごはん						米	エネルギー (kcal)	777	
		鶏肉のかりん揚げ	鶏肉			生姜	鶏粉 砂糖	なたね油 ごま	蛋白質 (g)	41.9	
		ごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖		ごま	脂質 (g)	21.7
		けんちん汁	豚肉 豆腐 かつお節 さば節		人参 ほうれんそう	大根 長ねぎ		さとちも こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.4
10	火	とりごぼうごはん	油揚げ 鶏肉	昆布	人参	ごぼう	米 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	759	
		白身魚のごまからめ	たら				鶏粉 砂糖	なたね油 ごま	蛋白質 (g)	39.4	
		沢煮椀	豚肉 豆腐 かつお節 さば節	昆布	人参 ほうれんそう	しいたけ ごぼう		さとちも		脂質 (g)	24.0
										食塩相当量 (g)	3.0
11	水	ごはん						米	エネルギー (kcal)	778	
		鶏肉の生姜焼き	鶏肉			生姜 にんにく				蛋白質 (g)	32.8
		ツナ和え	ツナ		ほうれんそう	生姜			ごま	脂質 (g)	18.3
		白玉しるこ	あずき					白玉 砂糖		食塩相当量 (g)	1.3
12	木	きつねうどん	鶏肉 さば節 油揚げ	昆布	ほうれんそう 人参	長ねぎ ししいたけ	うどん 砂糖		エネルギー (kcal)	707	
		大豆のかきあげ	大豆 卵	青のり ちりめんじゃこ		コーン 長ねぎ	小麦粉 鶏粉	なたね油	蛋白質 (g)	36.1	
		切干大根	油揚げ さつまい しば節	昆布	人参	切干大根	砂糖		なたね油	脂質 (g)	28.3
										食塩相当量 (g)	3.4
13	金	キンパ風ごはん	豚肉	のり	人参 ほうれんそう	にんにく たくあん	米 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー (kcal)	769	
		ケランマリ	ハム 卵	チーズ	人参 ビーマン	にんにく 玉ねぎ		ごま油	蛋白質 (g)	34.7	
		わかめスープ	ベーコン 鶏肉 卵	わかめ	チンゲン菜 人参	玉ねぎ	鶏粉		ごま ごま油	脂質 (g)	28.3
										食塩相当量 (g)	2.9
16	月	ごはん						米	エネルギー (kcal)	866	
		チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	35.4	
		ベーコンと野菜のソテー	ベーコン		人参 たら 絹さや	キャベツ コーン			なたね油 バター	脂質 (g)	28.0
		野菜スープ	ベーコン 卵		人参	レタス 玉ねぎ	鶏粉			食塩相当量 (g)	3.0
17	火	メキシカンライス	豚肉	人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米		なたね油	エネルギー (kcal)	786	
		いかフライ	いか			小麦粉 パン粉		なたね油	蛋白質 (g)	35.4	
		ごまサラダ			人参	もやし キャベツ きゅうり コーン	砂糖		ごま オリーブオイル	脂質 (g)	28.0
		白菜スープ	鶏肉 ベーコン		人参	しめじ 長ねぎ 白菜 きくらげ ししいたけ				食塩相当量 (g)	3.0

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18	水	ごはん						米	エネルギー (kcal)	762	
		焼き肉丼の具	豚肉		にら 人参	玉ねぎ 生姜 長ねぎ にんにく もやし		砂糖	なたね油 ごま	蛋白質 (g)	40.1
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 さば節		人参 小松菜	大根 長ねぎ ししいたけ		さとちも こんにゃく		脂質 (g)	21.0
		みかん				みかん				食塩相当量 (g)	2.8
19	木	バターロール							バターロール	エネルギー (kcal)	862
		フライドチキン	鶏肉			にんにく 生姜	小麦粉		なたね油	蛋白質 (g)	38.3
		青菜のソテー			小松菜	コーン			バター	脂質 (g)	29.5
		トマトスープ	ベーコン 豚肉 卵			ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム			食塩相当量 (g)	2.3
		ココアパンケーキ ジョア	豆乳	ジョア			小麦粉 砂糖 粉糖 はちみつ	なたね油			

栄養量の平均値	12月平均値
エネルギー (kcal)	786
蛋白質 (g)	35.9
脂質 (g)	25.7
食塩相当量 (g)	2.7