



行 じ 事	ひにち 日	よう 曜 び 日	牛乳	こんだて	ち ほね にく を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちうし 体の調子を 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしょくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート				
1 月	O	うどん		うどん なたねあぶら				597 kcal 23.8 g
		カレーうどんのぐ	★かつおぶし★こんぶふた	さとう でんぶん	たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ こまつな			
		れんこんサラダ		なたねあぶら さとう	れんこん キャベツ にんじん こまつな			17.9 g
		さつまいもとりんこのはるまき		さつまいも さとう はるまきのかひこひきこ なたねあぶら	りんご			1.7 g
和食育 の日	O	ごはん		こめ むぎ				552 kcal 25.8 g
		さばのしょうがに	さば	さとう	ながねぎ しょうが			
		きりほし下さいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ★さばふし	さとう	きりほし下さいこん にんじん しいたけ			18.5 g
		かぶのそぼろに	★さばふしふた	こんにゃく さとう でんぶん	かぶ にんじん たけのこ しめじ こまつな			1.9 g
3 水	O	ごはん		こめ むぎ				548 kcal 23.5 g
		ガパオライスのぐ	とり	なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんにくピーマン あかピーマン たまねぎ しめじ バジル			
		わかめスープ	とり わかめ	ごまあぶら ごま	ながねぎ しめじ			17.0 g
		ぎゅうにゅうかんてん	ぎゅうにゅう	さとう	かんてん みかんかん			1.2 g
4 木	O	さといもごはん	こんぶ	こめ むぎ ごま さといも でんぶん なたねあぶら				458 kcal 22.4 g
		たらのゆうあんやき	たら		ゆず			
		ごましらえ	とうふ	ごま さとう	ほうれんそう れんこん にんじん			12.8 g
		ゆばのすましる	とり★かつおぶし★こんぶゆば		ながねぎ ほうれんそう			1.5 g
5 金	O	めん		やきそばめん なたねあぶら ごまあぶら				634 kcal 28.2 g
		あんかけやきそばのぐ	ふた	なたねあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん はくさい たまねぎ たけのこ こまつな きくらげ			
		ばんばんじー	とり	ごま さとう	キャベツ キュウリ にんじん しょうが にんにく			17.4 g
		しらたましるこ	あすき いんげんまめ	しらたま さとう				1.6 g
有機農業 の日	O	ごはん		こめ むぎ				652 kcal 25.3 g
		じやこだいす	だいす ちりめんじやこ	ごま なたねあぶら さとう でんぶん				
		なまあげとやさいのうまい	ふた なまあげ★さばふし	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ いんげん			19.3 g
		さつまいものごまあえ		さつまいも ごま さとう	きゅうり にんじん コーン			1.8 g
8 月	O	はちみつレモンゼリー	アガー	はちみつ さとう	レモン			
		ごはん		こめ むぎ				
		さけのちゃんちゃんやき(ほっかいどう)	さけ みそ	バター さとう	キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ えのきだけ にんじん			564 kcal 28.7 g
		くさわかめのサラダ	くさわかめ	ごま ごまあぶら なたねあぶら さとう	にんじん キュウリ キャベツ			
9 火	O	けんちんじる	とり とうふ★さばふし	さといも こんにゃく	たいこん こぼう にんじん まいだけ ながねぎ こまつな			18.5 g
		みかん			みかん			2.2 g
		ごはん		こめ むぎ				
		たらのあまズリースがけ	たら	でんぶん なたねあぶら さとう				
10 水	O	ごじる	とうふだいす★さばふし ふた みそ		にんじん ながねぎ こまつな			656 kcal 28.3 g
		みかんケーキ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター	みかんかん			
		うどん		うどん なたねあぶら				
		とうにゅうたんのうどん	みそ とうにゅう ふた だいす	なたねあぶら ごま さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな			666 kcal 25.4 g
11 木	O	はるさめサラダ		はるさめ ごま なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら ごま	にんじん キュウリ キャベツ もやし			28.0 g
		あすきむしパン	たまご ぎゅうにゅう あすき	さとう なたねあぶら こむぎこ				2.5 g
		ごはん		こめ むぎ				
		あまからケチャップレバー	ふた しらべー	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが			
12 金	O	ごぼうのごまあえ		ごま さとう	こまつな ごぼう もやし にんじん			27.7 g
		さつまいものみそしる	なまあげ★さばふし みそ	さつまいも	えのきだけ たいこん ながねぎ こまつな			18.5 g
		ごはん		こめ むぎ				1.5 g
		じゃこガーリックライス	ちりめんじやこ	こめ むぎ オリーブオイル	にんにく しょうが バセリ			624 kcal 23.1 g
15 月	O	かにのカリーウルストソースあえ	ふた ぶたレバー	でんぶん じゃがいも なたねあぶら さとう	しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン			
		ぶゆやさいのコンソメスープ	ベーコン	さといも	にんにく セロリー かぶ にんじん ブロッコリー			19.0 g
								2.3 g

行 じ 事	ひにち 日	よう 曜 び 日	牛乳	こんだて	ち ほね にく を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちうし 体の調子を 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしょくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート				
16 火	O	ごはん			こめ むぎ			645 kcal 24.4 g
		ポークカレー		ふた	なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん		
		パリパリひじきサラダ		ひじき かぶ	じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ		
		ヨーグルト		ヨーグルト				19.2 g 2.4 g
冬至 献立	O	こんぶごはん		こんぶ とり あぶらあげ だいす	こめ むぎ さとう			568 kcal 29.5 g
		まんたい		まんたい	でんぶん なたねあぶら			
		はくさいのみぞしる		★さばふし みそとうふ わかめ	まんたい			25.6 g
		かぼちゃのいとこ(いばらきけん)		あずき	さとう			2.1 g
クリスマス 献立	木	オムライス		とり シートエッグ	こめ むぎ なたねあぶら	にんじん マッシュルーム コーン たまねぎ バセリ		660 kcal 25.7 g
		フライドチキン		とり	でんぶん こむぎこ なたねあぶら	しょうが にんにく		
		コールスローサラダ		とり	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ バセリ		
		コンソメスープ		ベーコン		にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ		2.2 g
		米粉のクリスマスケーキ			クリスマスケーキ			

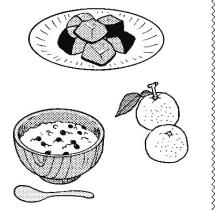
\*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

\*転出の場合は分かり次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。

\*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

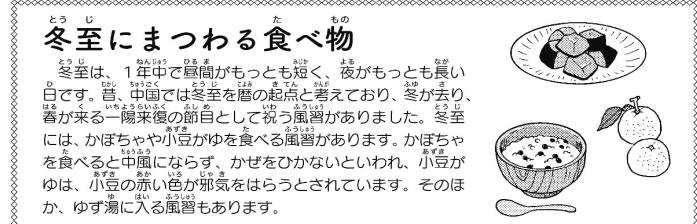
\*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほこり等がある場合には繰りていただけると幸いです。

『今日の給食』  
HPに直接  
アクセスできます。  
QRコード



### 和食育の日

今日は、2日(火)を和食育の日とします。この日の献立は、さば節を使った煮物や副菜を提供します。  
また、さばを使った煮魚も提供します。



### 冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっと短く、夜がもっと長い日です。昔、中国では冬至を磨の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽來復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べるといつも元気で、かぼちゃをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気はらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。

### 負けない体のつくり方

かぜやインフルエンザに負けない体のつくり方

からだを鍛える4つのポイント

手洗い・うがいをする

運動して体を動かす

### 負けない体のつくり方

からだを鍛える4つのポイント

手洗い・うがいをする

運動して体を動かす

寝起きの4つのポイント

有機農業の日

有機農業の推進に関する法律が成立してから10周年を記念し、2016年に12月8日が有機農業の日として制定されました。

有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法です。