

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	 牛乳	こんだて	ち へほ にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 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
				しゅしよく しゅうさいふくごい 主食・主菜・副菜 汁物・デザート				
	1	月	○	うどん		うどん なたねあぶら		597 kcal
				カレーうどんのぐ	★かつおぶし★こんぶ ぶた	さとう でんぶ	たまねぎ ししいたけ にんじん ながねぎ こまつな	23.8 g
				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
				さつまいもとりんごのはるまき			りんご	1.7 g
和食育の日	2	火	○	ごはん		こめ むぎ		552 kcal
				さばのしょうがに	さば	さとう	ながねぎ しょうが	25.8 g
				きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ★さばぶし	さとう	きりぼしだいこん にんじん ししいたけ	18.5 g
				かぶのそぼろに	★さばぶし ぶた	こんにゃく さとう でんぶ	かぶ にんじん だけのこ しめじ こまつな	1.9 g
	3	水	○	ごはん		こめ むぎ		548 kcal
				ガバオライスのぐ	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 パセリ	23.5 g
				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	○	さといもごはん	こんぶ	こめ むぎ ごま さといも でんぶ	なたねあぶら	458 kcal
				たらのゆうあんやき	たら		ゆず	22.4 g
				ごましらあえ	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
				ゆばのすましじる	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	○	めん		やきそばめん なたねあぶら ごまあぶら		634 kcal
				あんかけやきそばのぐ	ぶた	なたねあぶら でんぶ	にんにく しょうが にんじん はくさい たまねぎ だけのこ こまつな きくらげ	28.2 g
				ばんばんじー	とり	ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	17.4 g
				しらたましるこ	あずき いんげんまめ	しらたま さとう		1.6 g
有機農業の日	8	月	○	ごはん		こめ むぎ		652 kcal
				じゃこだいず	だいず ちりめんじゃこ	ごま なたねあぶら さとう でんぶ		25.3 g
				なまあげとやさいのうまに	ぶた なまあげ★さばぶし	さとう でんぶ	たまねぎ にんじん もやし こまつな ししいたけ 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
	9	火	○	ごはん		こめ むぎ		564 kcal
				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	28.7 g
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶら なたねあぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	18.5 g
				けんちんじる	とり とうふ★さばぶし	さといも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん まいだけ ながねぎ こまつな	2.2 g
	10	水	○	ごはん		こめ むぎ		656 kcal
				たらのあますソースがけ	たら	でんぶ なたねあぶら さとう		28.3 g
				こじる	とうふ だいず★さばぶし ぶた みそ		にんじん ながねぎ こまつな	20.2 g
				みかんケーキ	たまご きゅうにゅう	こむぎこ さとう バター	みかんかん	1.9 g
	11	木	○	うどん		うどん なたねあぶら		666 kcal
				とうにゅうたんたんうどん	みそ とうにゅう ぶた だいず	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	25.4 g
				はるさめサラダ		はるさめ ごまあぶら なたねあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし	28.0 g
				あずきむしパン	たまご きゅうにゅう あん あずき	さとう なたねあぶら こむぎこ		2.5 g
	12	金	○	ごはん		こめ むぎ		624 kcal
				あまからケチャップレバー	ぶたレバー	でんぶ なたねあぶら さとう	しょうが	27.7 g
				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	18.5 g
				さつまいものみそしる	なまあげ★さばぶし みそ	さつまいも	えのきだけ だいこん ながねぎ こまつな	1.5 g
	15	月	○	じゃこガーリックライス	ちりめんじゃこ	こめ むぎ オリーブオイル	にんにく しょうが パセリ	571 kcal
				ぶたにくのカーリヴストソースあえ	ぶた ぶたレバー	でんぶ 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	23.1 g
				ふ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

ぎょう 行事	ひにち 日	よう 曜 日	 牛乳	こんだて	ち へほ にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 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
				しゅしよく しゅうさいふくごい 主食・主菜・副菜 汁物・デザート				
	16	火	○	ごはん		こめ むぎ		645 kcal
				ポークカレー	ぶた	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	24.4 g
				パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	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	19.2 g
				ヨーグルト	ヨーグルト			2.4 g
冬至献立	17	水	○	こんぶごはん	こんぶ とり あぶらあげ だいず	こめ むぎ さとう	にんじん	568 kcal
				まんだいのたつたあげ	まんだい	でんぶ	なたねあぶら	29.5 g
				はくさいのみそしる	★さばぶし みそ とうふ わかめ		しょうが	25.6 g
				かぼちゃのいとしこにいばらきけん	あずき	さとう	かぼちゃ	2.1 g
クリスマス献立	18	木	シ ョ ア	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 パセリ	660 kcal
				フライドチキン	とり	でんぶ	こむぎこ なたねあぶら	25.7 g
				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 パセリ	23.9 g
				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。ほころび等がある場合には繕っ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。




月の平均値

600 kcal
25.8 g
19.7 g
1.9 g



食材の星印（★）は、料理の出汁に使う食材です。
どんな出汁が使われているのか、確認してみましょう。

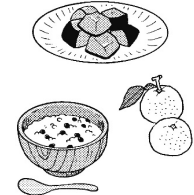


和食育の日

今月は、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年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来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中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気を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。



負けない体の作り方

かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

食 事をきちんと食べる  栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。	休 養・睡眠を十分にとる  十分な休息と睡眠で、抵抗力が高まります。
手 洗い・うがいをする  石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。	運 動して体を動かす  寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

今年のかぜをひかなくてほしいよ。
どうすればいいのかな？

この4つがポイントだよ。
かぜに負けない体を自分ですくろう！

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。