



日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート					
3	火	ごはん		米			エネルギー 703 kcal	【まめじゃがサラダ】 ひよこ豆は食物繊維たっぷりです。
		チキンみそカツ	鶏 味噌	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま			たんばく質 27.1 g	
		まめじゃがサラダ	ひよこ豆 ハム	じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 人参		脂質 29.9 g	
		すまし汁	かまぼこ わかめ 豆腐 昆布 かつお節		人参 えのき ほうれん草		食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	牛乳					
4	水	わかめごはん	わかめ	米			エネルギー 553 kcal	【豚汁】 かつお節と昆布のダブル出汁でうまさ倍増。
		赤魚の西京焼き	赤魚 味噌	砂糖			たんばく質 24.2 g	
		ごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 キャベツ もやし 人参		脂質 6.1 g	
		豚汁	豚 豆腐 昆布 かつお節 味噌	油 里芋 こんにゃく	大根 ごぼう 人参		食塩相当量 2.5 g	
		ジョアプレーン	ジョア					
5	木	ごはん		米			エネルギー 606 kcal	【ポテト春巻き】 じゃがいもにマヨネーズを加えています。チーズがほどよいアクセントに。
		ポテト春巻き	ハム チーズ	じゃが芋 マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 油			たんばく質 22.4 g	
		酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり もやし		脂質 24.2 g	
		かきたま汁	鶏 豆腐 かつお節 昆布 卵	澱粉	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草		食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	牛乳					
6	金	宇宙かぼちゃトースト	生クリーム 牛乳	食パン 砂糖 バター	南瓜		エネルギー 665 kcal	【宇宙かぼちゃトースト】 松戸市の松戸白宇宙かぼちゃを使用しています。
		パリパリひじきサラダ	ひじき ハム	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ コーン		たんばく質 18.5 g	
		ミネストローネ	ベーコン	オリーブ油 マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ トマト さやいんげん		脂質 20.5 g	
		みかん			みかん		食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	牛乳					
9	月	ごはん		米			エネルギー 695 kcal	【黒酢あんかけ】 黒糖、米酢であんを作っています。
		鶏の竜田揚げ黒酢あんかけ	鶏	澱粉 じゃが芋 油 黒砂糖	生姜 にんにく くんこん 人参 バブリカ		たんばく質 26.3 g	
		白玉汁	豚 かつお節 昆布	白玉	人参 ごぼう えのき 白菜 ほうれん草		脂質 22.7 g	
		牛乳	牛乳				食塩相当量 1.8 g	
10	火	ゆかりごはん		米	ゆかり		エネルギー 650 kcal	【かみかみサラダ】 さきいか、切干大根、大豆もやし、きみは何回かめるか！！
		鮭の塩焼き	鮭				たんばく質 34.5 g	
		かみかみサラダ	さきいか	砂糖 ごま油 油	切干大根 人参 きゅうり 大豆もやし		脂質 21.6 g	
		生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ かつお節 味噌	油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 さやいんげん		食塩相当量 2.6 g	
		牛乳	牛乳					
11	水	ビビンバ	卵 豚 大豆 味噌	米 油 砂糖 ごま油 ごま	ぜんまい ほうれん草 人参 大豆もやし		エネルギー 647 kcal	【ビビンバ】 乾燥大豆を使用することであっさりとした味わいになります。
		ワンタンスープ	豚	わんたんの皮	長ねぎ 生姜 人参 白菜 なら		たんばく質 26.3 g	
		バナナ			バナナ		脂質 20.5 g	
		牛乳	牛乳				食塩相当量 2.0 g	

(12月の給食回数：14回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。年末年始には様々な行事があります。元気に楽しく過ごせるように、

手洗い、うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

【冬休みを元気に過ごすためのポイント】

- 1、早寝早起きを心がける。
- 2、朝・昼・夕の3食をきちんと食べる。
- 3、適度に体を動かす。
- 4、手洗い、うがいをする。
- 5、冬が旬の野菜や果物をたくさん取り入れる。

(例) 白菜、大根、かぶ、長ネギ、ほうれん草、みかん、りんご



～給食試食会開催～

11月7日(木)に一年生の保護者対象に給食試食会を開催し、22名の保護者の皆さまに参加していただきました。栄養士から給食について説明をし、子どもたちの給食を参観した後、給食を試食しました。

アンケートの中に「加工肉(ベーコン、ハムなど)」についてのご心配がありましたが、本校の加工肉については全て無塩せき(発色剤不使用)ですので、ご安心ください。

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート					
12	木	五目ごはん		鶏 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 椎茸 いんげん	エネルギー 651 kcal	【りんご】 「1日1個のりんごは医者を通ざける」という西洋のことわざがあります。
		鯖の揚げおろし煮	鯖		澱粉 油 砂糖	生姜 大根 万能ねぎ	たんばく質 30.8 g	
		鶏の団子汁	鶏 味噌 豆腐 かつお節 昆布		澱粉	長ねぎ 人参 白菜 ごぼう えのき ほうれん草	脂質 26.4 g	
		りんご				りんご	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳					
13	金	ココア揚げパン			コッパン 砂糖 油		エネルギー 655 kcal	【ココア揚げパン】 リクエスト給食No.1。苦さと甘さがベストマッチ。
		焼肉サラダ	豚		油 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり トマト	たんばく質 23.8 g	
		米粉のクリームシチュー	鶏 牛乳 生クリーム チーズ		油 じゃが芋 米粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草	脂質 27.3 g	
		みかん				みかん	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳					
16	月	ごはん			米		エネルギー 553 kcal	【ちぐさ焼き】 溶きたまごに細かく刻んだ複数の材料を加えて焼き上げた料理です。
		ちぐさ焼き	鶏 卵		油 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草	たんばく質 24.9 g	
		豆サラダ	大豆		砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン	脂質 18.3 g	
		沢煮椀	鶏 豆腐 わかめ かつお節 昆布	里芋		竹の子 ごぼう	食塩相当量 1.7 g	
		牛乳	牛乳					
17	火	キムチごはん	豚		油 砂糖	生姜 人参 白菜キムチ	エネルギー 597 kcal	【家常豆腐】 豆腐を揚げて肉や野菜と一緒に炒めた中国の家庭料理です。
		家常豆腐	豚 大豆 生揚げ		油 砂糖 澱粉 ごま油	長ねぎ 人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 ビーマン	たんばく質 26.7 g	
		野菜スープ	ベーコン			人参 玉ねぎ キャベツ かぶ ほうれん草	脂質 21.4 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト				食塩相当量 2.5 g	
		牛乳	牛乳					
18	水	ごはん			米		エネルギー 571 kcal	【納豆和え】 隠れた大人気給食です。ごはんにかけても美味しいです。
		アジフライ	鰯		小麦粉 パン粉 油	生姜	たんばく質 27.3 g	
		納豆和え	納豆 かつお節			ほうれん草 もやし	脂質 18.7 g	
		味噌汁	豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌	じゃが芋		人参 えのき	食塩相当量 2.5 g	
19	木	牛乳	牛乳					【カレーライス】 リクエスト給食No.2。数種類のスパイスが食欲をそそります。
		カレーライス	豚 チーズ ヨーグルト	米 小麦粉 バター 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご		エネルギー 634 kcal	
		ほうれん草サラダ	ハム		オリーブ油 砂糖	人参 ほうれん草 キャベツ コーン	たんばく質 21.6 g	
		ぶどうゼリー			砂糖	ぶどうジュース	脂質 19.7 g	
		牛乳	牛乳				食塩相当量 2.3 g	
20	金	スパゲティ・ミートソース	豚 大豆 生クリーム チーズ	スパゲッティ 油 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト		エネルギー 818 kcal	今日はクリスマス給食です。色とり鮮やかでクリスマス気分を味わってください。
		鶏手羽元のママレード煮	鶏		砂糖	マーマレード にんにく 生姜	たんばく質 44.3 g	
		イタリアンサラダ	サラミ チーズ		オリーブ油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ トマト コーン	脂質 35.7 g	
		チョコケーキ	卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター チョコレート 粉糖		食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	牛乳					

【冬至とは・・・】

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなります。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習が生まれました。



栄養価の月平均値	
エネルギー	642 kcal
たんばく質	27.1 g
脂質	22.4 g
食塩相当量	2.2 g