




日	曜日	ごはん おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品								
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品				
2	月	ごはん					米		エネルギー	640	kcal
		だいこん とりにく うまに 大根と鶏肉の旨煮	鶏 さつま揚げ	昆布	人参 いんげん	大根	じゃが芋 砂糖 澱粉	なたね油	たんぱく質	24.4	g
		いわしのオイスターソースフライ	鰯			にんにく 生姜 長ねぎ	砂糖 小麦粉 パン粉	なたね油	脂質	19.2	g
		かぼちゃプリン	豆乳	生クリーム	南瓜		プリンの素		食塩相当量	2.0	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
3	火	ごはん					米		エネルギー	623	kcal
		ちゅうかどん 中華丼	豚 いか えび うすら卵		人参 さやいんげん	玉ねぎ 竹の子 しいたけ 白菜	澱粉	なたね油	たんぱく質	26.6	g
		ミックスみそ豆	ひよこ豆 大豆 凍り豆腐				澱粉 砂糖	なたね油	脂質	19.4	g
		みかん				みかん			食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
4	水	セサミトースト					食パン 砂糖	バター ごま	エネルギー	602	kcal
		ポークビーンズ	大豆 豚 ベーコン	チーズ	人参 さやいんげん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	たんぱく質	25.4	g
		ブロッコリーサラダ		チーズ	ブロッコリー	コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質	23.9	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					食塩相当量	2.3	g
5	木	ごはん					米		エネルギー	621	kcal
		なまあじ にくみそに 生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ		人参 絹さや	玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 じゃが芋	なたね油	たんぱく質	24.4	g
		キャベツの昆布和え		塩昆布	人参	キャベツ			脂質	21.5	g
		りんご				りんご			食塩相当量	1.6	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
6	金	ごはん					米		エネルギー	630	kcal
		にく 肉ごぼうごはん	豚 油揚げ		さやいんげん	ごぼう	米 しらたき 砂糖	なたね油	たんぱく質	24.1	g
		かぼちゃコロッケ	豚 いんげん豆		かぼちゃ	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	バター なたね油	脂質	22.2	g
		だいこん 大根とわかめの味噌汁	豆腐	わかめ	大根葉 人参	大根 えのき茸			食塩相当量	2.2	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
9	月	ごはん					米		エネルギー	662	kcal
		ハヤシライス	豚	生クリーム	トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	たんぱく質	23.7	g
		きなこ豆	いり大豆 きな粉				砂糖		脂質	20.1	g
		フルーツヨーグルト		生クリーム ヨーグルト		りんご みかん缶 黄桃缶 バイコン缶	砂糖 はちみつ		食塩相当量	1.5	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
10	火	ごはん					米		エネルギー	594	kcal
		すき焼き風煮	豚 豆腐 うすら卵		人参 春菊	長ねぎ 白菜	焼きふ しらたき 砂糖	なたね油	たんぱく質	26.5	g
		めひかりの唐揚げ	めひかり				澱粉	なたね油	脂質	22.3	g
		もやしあえ				もやし 長ねぎ		ごま油	食塩相当量	1.5	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
11	水	カレーうどん	鶏		人参 小松菜	生姜 長ねぎ 玉ねぎ	うどん	なたね油	エネルギー	573	kcal
		てづく にく 手作り肉まん	豚 豆乳			長ねぎ しいたけ 竹の子 生姜	砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油	たんぱく質	25.8	g
		ひじきツナサラダ	ツナ	ひじき	人参	レモン キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	脂質	17.1	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					食塩相当量	2.5	g
12	木	キムチごはん	豚		人参	キムチ 生姜	米 麦 砂糖	なたね油 ごま	エネルギー	563	kcal
		あげぎょうざ	豚		にら	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜	ぎょうざの皮 澱粉 砂糖	ごま油 なたね油	たんぱく質	21.5	g
		中華風コーンスープ	ハム 卵		人参 小松菜	コーン 玉ねぎ もやし	澱粉	ごま油	脂質	20.6	g
		一口ぶどうゼリー					ゼリー		食塩相当量	2.2	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
13	金	きつねごはん	油揚げ		人参		米 砂糖	ごま	エネルギー	604	kcal
		焼きししゃも		ししゃも					たんぱく質	25.2	g
		洋風ごま和え	ハム		小松菜 人参	もやし キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	脂質	16.1	g
		白玉ぜんざい	あずき				砂糖 白玉		食塩相当量	1.6	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

🐷 は、ぶたをしようしています。





こんげつ 今月の目標

もくひょう

「病気に負けない体を作ろう」

びょうき ま からだ つく





ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖し

ておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんて手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。





積極的にとろう！食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。





日	曜日	<div><div>こんだて</div><div>しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳</div></div>	主な食品						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品					
16	月	ごはん					米		542			
		ねぎ納豆和え	納豆	のり	小松菜	もやし 長ねぎ			22.3			
		肉じゃが	豚 かつま揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油	12.9			
		みはや		牛乳		みはや			1.6			
17	火	いかとあさりのトマトスパゲティー	ベーコン いか あさり		人参 トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	カットスパゲッティ 砂糖	オリーブオイル	514			
		マセドアンスープ	ベーコン		かぶの葉	玉ねぎ かぶ	じゃが芋	なたね油	21.1			
		スイートポテト	豆乳	生クリーム			さつま芋 砂糖		15.0			
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					2.3			
18	水	ごはん					米		582			
		さばのみそ煮	鯖			生姜	砂糖 澱粉	ごま	27.5			
		豚汁	豚 油揚げ 豆腐		人参	ごぼう 大根 長ねぎ しめじ えのき茸	さといも こんにゃく	なたね油	18.9			
		かぼちゃそぼろあんかけ	鶏 大豆		かぼちゃ	生姜	砂糖 澱粉	なたね油	2.2			
19	木	バターライス					米 大麦	バター	677			
		鶏のマーマレード焼き	鶏			マーマレード			24.6			
		ポパイサラダ		のり	ほうれん草	えのき茸	砂糖	なたね油	27.9			
		クリームコーンスープ	豆乳	生クリーム 牛乳	パセリ	コーン 玉ねぎ	米粉	なたね油 バター	2.5			
		セレクトデザート(チョコクレープorプリンタルト)		牛乳			クレープ タルト					

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

12月は、19日(木)で給食終了です。1月は、8日(水)給食開始予定です。

栄養士の月平均値			
エネルギー	602	kcal	
たんぱく質	24.5	g	
脂質	19.8	g	
食塩相当量	2.0	g	

給食だより

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、おみそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

©少年写真新聞社2023

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



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。



冬の旬のさけ、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。

ビタミンA

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



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



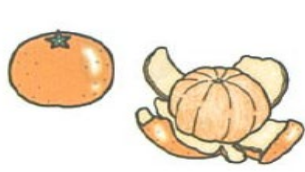
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

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



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



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。



健学社

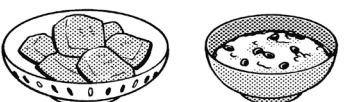
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

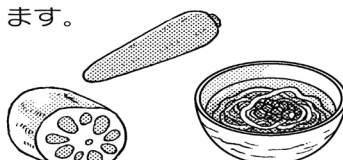
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



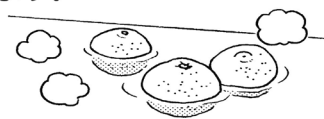
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといいうい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



少年写真新聞社