



日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2月	火	ごはん		米 なたね油	エネルギー 597 kcal				
		ちぐさたまご	卵 さばぶし 鶏	砂糖	たんぱく質 26.1 g				
		じゃことだいこんサラダ	ちりめん 焼きのり	なたね油 ごま油 砂糖	脂質 21.5 g				
		にくじゃが	豚 さばぶし	なたね油 しらたきじゃが芋 砂糖	食塩相当量 2.2 g				
		牛乳	牛乳						
3月	火	ごはん		米 なたね油	エネルギー 561 kcal				
		さかなのわふうマリネ	鰯	片栗粉 なたね油	たんぱく質 23.4 g				
		ごまあえ	ごま油	ごま 砂糖	脂質 20.4 g				
		とんじる	豚 豆腐 さばぶし 味噌	じゃが芋 こんにやく	食塩相当量 2.1 g				
		牛乳	牛乳						
4月	水	カレーパン	豚 大豆	コッペパン パン粉 なたね油 小麦粉 バター	エネルギー 532 kcal				
		マセドアンサラダ	チーズ	じゃが芋 なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	たんぱく質 19.9 g				
		やさいスープ	ベーコン	なたね油	脂質 21.4 g				
		チョコプリン			食塩相当量 2.2 g				
		牛乳	牛乳						
5月	木	こぎつねごはん	油揚げ 鶏	米 なたね油 砂糖 ごま	エネルギー 598 kcal				
		カレイのたつたあげ	あぶらがれい	片栗粉 なたね油	たんぱく質 29.6 g				
		いなかじる	大豆 豆腐 生揚げ さばぶし 味噌	さといも	脂質 22.5 g				
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.2 g				
6月	金	キムチごはん	豚	米 なたね油 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー 678 kcal				
		てづくりしゅうまい	豚	しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉	たんぱく質 23.8 g				
		わかめスープ	鶏 わかめ	ごま油 ごま	脂質 23.3 g				
		だいがくいも		さつま芋 なたね油 砂糖 ごま	食塩相当量 2.2 g				
		牛乳	牛乳						
9月	月	さけわかめごはん	わかめごはんの素 鮭	米 ごま なたね油	エネルギー 688 kcal				
		とりくのコーンフレークあげ	鶏 豆乳	小麦粉 パン粉 コーンフレーク なたね油	たんぱく質 30.0 g				
		なまあげのにくみそに	豚 味噌 生揚げ さばぶし	砂糖 じゃが芋 こんにやく	脂質 25.8 g				
		りんご		人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	食塩相当量 2.4 g				
		牛乳	牛乳						
10月	火	ターメリックライス		米 なたね油	エネルギー 608 kcal				
		キーマカレー	豚 大豆 ヨーグルト	なたね油 小麦粉 バター	たんぱく質 21.1 g				
		コールスローサラダ	鶏	なたね油 砂糖	脂質 19.1 g				
		あんにと豆腐	牛乳	シロップ 砂糖	食塩相当量 1.8 g				
		牛乳	牛乳						
11月	水	ごはん		米 なたね油	エネルギー 540 kcal				
		さけのみそマヨネーズやき	鮭 味噌	エッグケアマヨネーズ	たんぱく質 26.4 g				
		きりぼしのきんぴら	さわかめ 豚 さつま揚げ	なたね油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	脂質 18.9 g				
		けんちんじる	豚 豆腐 さばぶし	なたね油 さといも こんにやく	食塩相当量 1.8 g				
		牛乳	牛乳						
12月	木	みそラーメン	味噌	ちゃんぽんめん 砂糖 ラード ごま油	エネルギー 620 kcal				
		てづくりチャーシュー	豚	しなちく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜	たんぱく質 27.7 g				
		きりぼしのナムル	わかめ	砂糖 ごま油 ごま	脂質 27.3 g				
		クレープ			食塩相当量 3.3 g				
		牛乳	牛乳						
13月	金	むぎごはん		米 麦 なたね油	エネルギー 540 kcal				
		なっとうあえ	納豆 焼きのり		たんぱく質 25.1 g				
		シシヤモばりばりあげ	ししやも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油	脂質 17.3 g				
		なめこのみそしる	わかめ 豆腐 味噌 さばぶし	じゃが芋	食塩相当量 1.7 g				
		牛乳	牛乳						
16月	月	チキンライス	鶏	米 なたね油 オリーブオイル	エネルギー 576 kcal				
		たらのハーブフライ	たら チーズ	小麦粉 パン粉 なたね油	たんぱく質 24.0 g				
		にんじんサラダ		なたね油 砂糖	脂質 19.9 g				
		ポテトスープ	ウインナー	じゃが芋	食塩相当量 2.7 g				
		牛乳	牛乳						

てづくりカレーパンです♪

冬が旬(しゅん)のお野菜がたくさん入っています

あたたかいみそラーメンで、さむい冬を乗り切りましょう!

7月に出して好評(こうひょう)だったので、再登場です!

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17月	火	むぎごはん		米 麦 なたね油	エネルギー 657 kcal				
		かんこくふうすきやきどん	豚	ごま油 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま	たんぱく質 20.5 g				
		もやしのナムル		砂糖 ごま油 ごま	脂質 23.3 g				
		ごまだんご		白玉粉 上新粉 砂糖 ごま ようかん なたね油	食塩相当量 1.2 g				
		牛乳	牛乳						
18月	水	ジャージャーめん	豚 大豆 味噌	焼きそばめん なたね油 ごま油 砂糖 片栗粉	エネルギー 639 kcal				
		はくさいスープ	ベーコン	生クリーム 卵 クリームチーズ	たんぱく質 24.8 g				
		かぼちゃのチーズケーキ	牛乳	小麦粉 砂糖 粉糖	脂質 31.8 g				
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.4 g				
19月	木	ボンゴレガーリックライス	ベーコン ちりめん あさり	米 なたね油	エネルギー 594 kcal				
		フライドチキン	鶏	片栗粉 小麦粉 なたね油	たんぱく質 21.5 g				
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	脂質 23.8 g				
		クリスマスデザート	ホイップクリーム	コーンフレーク チョコレート	食塩相当量 2.5 g				
		牛乳	牛乳						

冬至(とうじ)献立

てづくりごまだんごです♪

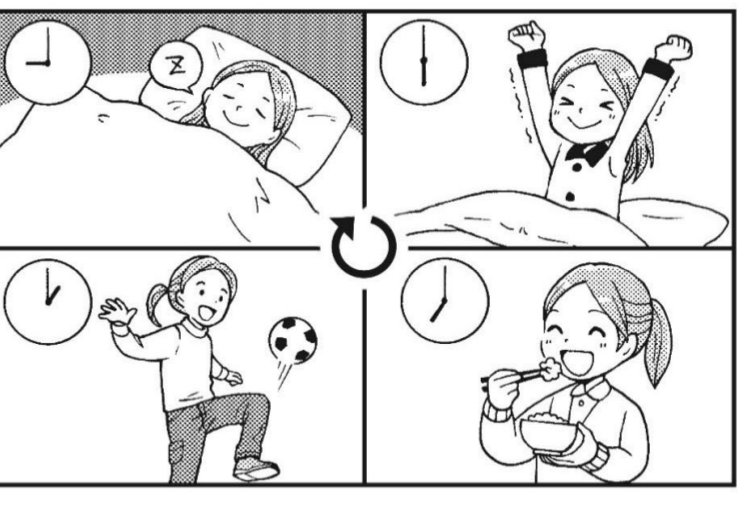
冬至にちなんで、かぼちゃを使ったチーズケーキをつくります♪

・食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
 ・給食当番はマスクの着用してください。
 (ランドセルのポケットなどに1~2枚入れておくと、忘れたとき等に対応が出来ます。)
 ・給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。

栄養価の月平均値
エネルギー 603 kcal
たんぱく質 24.3 g
脂質 22.2 g
食塩相当量 2.1 g

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。
 不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



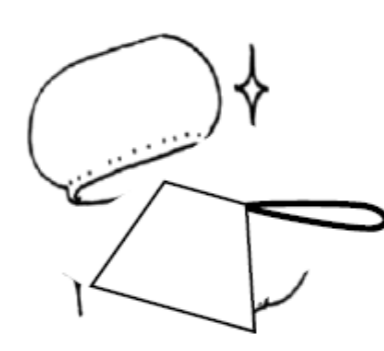
冬休みも、3食きちんと食べて規則正しい生活をしましょう

給食白衣の洗濯を忘れずに!



首回り・そで回り
 目には見えなくても、汗のしみがついています。

前みごろ
 配せんや片付けのときに、食べ物の汚れがつきやすいところです。



ぼうしやふくろも忘れずに洗いましょう。

1月の給食開始日は8日(水)からです。来年も美味しい給食を提供出来るよう、給食室一同頑張ります♪。楽しみにしていてください!



12月21日(土)は冬至(とうじ)です。
 冬至は、1年でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん短い日です。
 冬至には、かぼちゃや小豆(あずき)がゆを食べる風習があります。
 かぼちゃを食べると中風(ちゅうふう)にならず風邪をひきにくいと言われ、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。
 給食では、18日(水)にかぼちゃを使った献立が登場します。

