



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	きつねごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん		米 砂糖		エネルギー (kcal)	820
		いかの香味揚げ	いか 味噌			生姜 にんにく		米油	蛋白質 (g)	35.0
		大豆サラダ	大豆	のり	ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	砂糖	ごま油	脂質 (g)	23.4
		せんべい汁	豚肉		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ		南部せんべい 里芋	食塩相当量 (g)	2.8
		ピーチゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		桃	砂糖			
2	金	抹茶揚げパン				抹茶	コッペパン 砂糖	米油	エネルギー (kcal)	804
		クリームシチュー	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ フロコリー	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	蛋白質 (g)	28.9
		ツナサラダ	ツナ		小松菜 ほうれん草	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ		菜種油	脂質 (g)	34.5
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.2
3	土	ごはん					米	エネルギー (kcal)	812	
		さわらの味噌焼き	さわら 味噌				砂糖		蛋白質 (g)	37.5
		からし和え			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし コーン			脂質 (g)	23.3
		ひつつみ	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根		ひつつみ	食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳 ミルメークコーヒー		牛乳 (飲用)				ミルメークコーヒー		
5	月	オープンスクール振り替え休日								
6	火	枝豆ごはん				枝豆	米	エネルギー (kcal)	800	
		しいらの薬味揚げ	しいら		葉ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	米油	蛋白質 (g)	39.1
		キャベツともやしの和え物			にんじん 小松菜	きゃべつ もやし			脂質 (g)	24.3
		ピリ辛豚汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき		こんにゃく	食塩相当量 (g)	2.7
		みはや (柑橘) 牛乳		牛乳 (飲用)		みはや (柑橘)				
7	水	コッペパン					コッペパン	エネルギー (kcal)	830	
		★子ねこのトムの特製りんごソース				りんご レモン	砂糖		蛋白質 (g)	32.3
		ムサカ	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト パセリ	なす 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター	脂質 (g)	29.3
		ABCスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	アルファベットマカロニ	菜種油	食塩相当量 (g)	2.0
8	木	ごはん					米	エネルギー (kcal)	819	
		鮭の麴焼き	鮭				麴		蛋白質 (g)	33.7
		青菜とツナの和え物	ツナ		ほうれん草 小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 生姜			脂質 (g)	23.6
		御事汁	小豆 生揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		里芋 こんにゃく	食塩相当量 (g)	2.0
		甘夏ゼリー 牛乳		牛乳		甘夏	砂糖			
9	金	ジャンバラヤ	鶏肉 ウインナー		にんじん ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく	米	菜種油	エネルギー (kcal)	788
		ホキのパン粉焼き	ホキ		パプリカ	にんにく	パン粉	オリーブ油	蛋白質 (g)	35.0
		★助役のブレイク・トルトワーズさんのほうれん草のサラダ	ベーコン 卵		ほうれん草	玉ねぎ にんにく レモン			脂質 (g)	27.9
		★うさぎのおくさんの心のこもった野菜スープ	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.8
12	月	ごはん					米	エネルギー (kcal)	827	
		豚肉のアップルソース	豚肉			生姜 りんご 玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	32.0
		大根サラダ	かまぼこ		小松菜	大根 切り干し大根 きゅうり キャベツ	砂糖		脂質 (g)	27.9
		わかめスープ	鶏肉 木綿豆腐	わかめ	にんじん	にんにく ねぎ えのき		ごま油	食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
13	火	キムタクご飯	豚肉		にんじん	生姜 たくあん	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	830
		揚げぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ 生姜 椎茸		ごま油 米油	蛋白質 (g)	30.9
		ごま酢和え		わかめ		もやし		ごま油 ごま	脂質 (g)	24.6
		サムゲタン風スープ	鶏肉 豆乳		にんじん	大根 しめじ 生姜 ねぎ にんにく	もち米	ごま油	食塩相当量 (g)	2.4
		ぶどうゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		ぶどう	砂糖			
14	水	スパゲティナポリタン	豚肉 ベーコン		にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	エネルギー (kcal)	777
		コーンサラダ	チキンフレーク		ほうれん草	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ		菜種油	蛋白質 (g)	29.5
		★フロプシー、モプシー、カトンテールのブルーベリーパイ	卵				ブルーベリージャム	パイシート	脂質 (g)	27.7
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.8
15	木	ごはん					米	エネルギー (kcal)	937	
		ポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも カレールウ	菜種油	蛋白質 (g)	32.3
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		米油	脂質 (g)	29.4
		ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.7
		ヨーグルト和え 牛乳		ヨーグルト 牛乳 (飲用)		みかん バイリン 黄桃 りんご ナタデココ	砂糖			
16	金	キャロットピラフ	鶏肉		にんじん 赤ピーマン	コーン	米	エネルギー (kcal)	760	
		白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ		パセリ		パン粉	エッグケアマヨネーズ	蛋白質 (g)	31.2
		★ピーターとベンジャミンの特製サラダ			ほうれん草 トマト	レタス きゅうり 大豆もやし 玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	脂質 (g)	26.7
		★ぶたのおばあちゃんのパテトスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃがいも	菜種油 バター	食塩相当量 (g)	2.5
19	月	わかめごはん		わかめごはんの素			米	エネルギー (kcal)	821	
		磯香和え	のり		ほうれん草	キャベツ えのき	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	28.2
		筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	たけのこ れんこん 椎茸	こんにゃく 里芋	菜種油	脂質 (g)	23.0
		ぐりとぐらのカステラ	卵	牛乳		レモン	砂糖 小麦粉	バター	食塩相当量 (g)	1.9
		牛乳		牛乳						

オープンスクール

ピーターラビット 給食①

事納め

ピーターラビット 給食②

ピーターラビット 給食③

ピーターラビット 給食④

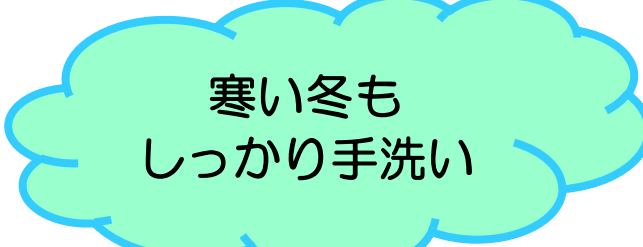
20	火	ごはん				米		エネルギー (kcal)	777	
		いなだの照り焼き	いなだ		しょうが	砂糖		蛋白質 (g)	30.9	
		ごま和え		にんじん 小松菜	キャベツ もやし		ごま すりごま		脂質 (g)	24.2
		かぼちゃの味噌汁	味噌	わかめ	かぼちゃ	大根 えのき ねぎ			食塩相当量 (g)	2.3
		ゆずゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		ゆず	砂糖			
21	水	シーチキンピラフ	ツナ		にんじん ピーマン	コーン 玉ねぎ	米	オリーブ油	エネルギー (kcal)	792
		フライドチキン	鶏肉			マッシュルーム		米油	蛋白質 (g)	31.8
		カレースープ	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ		じゃがいも	脂質 (g)	22.6
		お米deクリスマスチョコケーキ	豆乳				米粉 砂糖	ココア	食塩相当量 (g)	2.6
		ショア (いちご)		ショア (いちご)						

◎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。

◎11月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・千葉県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 大根・・・千葉県
 キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道
 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・栃木県 りんご・・・青森県

栄養量の基準値		12月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	813
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	32.6
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	26.2
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.4



給食だより 12月



今月の目標
「適量をまんべんなく食べよう」

今年も残すところ1か月となりました。
 年末年始は、1年の中でもとても大切にされていて、
 行事がたくさんあります。
 3年生は、受験へ向けての勉強などもあり、
 生活リズムや食生活が乱れがちになります。
 もうすぐ冬休みを迎えます。日頃の成果を発揮するためにも、
 冬休み中も食事のリズムを崩さないよう健康管理に注意しましょう。



給食、残さず食べられていますか？
 給食は1人前（4階にある見本と同じ量）を
 全部食べたら、献立表に記載した栄養価を摂取
 できたこととなります。
 無理してたくさん食べる必要はありませんが、
 自分に見合った量をまんべんなく食べましょう。

また、給食時間に最初から取られてない料理を見
 ると、とても悲しいです。給食は食べる授業です。
 一口や半分でも、食べる挑戦をしましょう。
 給食だけでなく家庭でも見直してみてもは？



今年は
12月22日

ハムスープ

冬至は、1年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に次第に日が長くなります。
 冬至の料理では、「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁
 起が良いとされてきました。特に言葉の中で「ん」が2つある食べ物は、より縁起が良いといわれています。

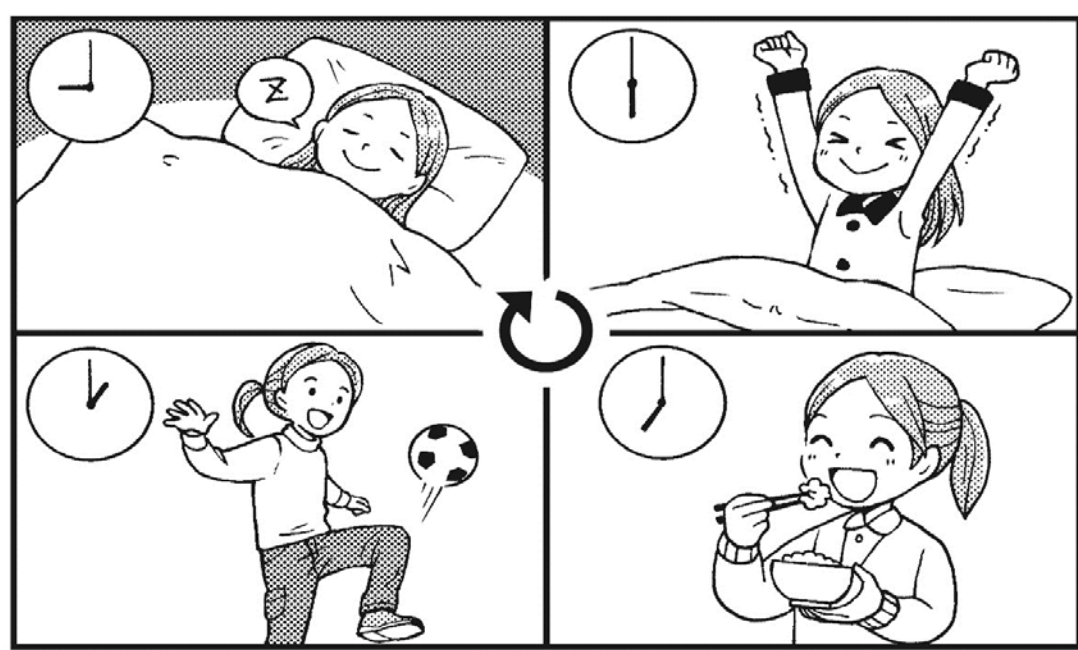
例えば・・・



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。

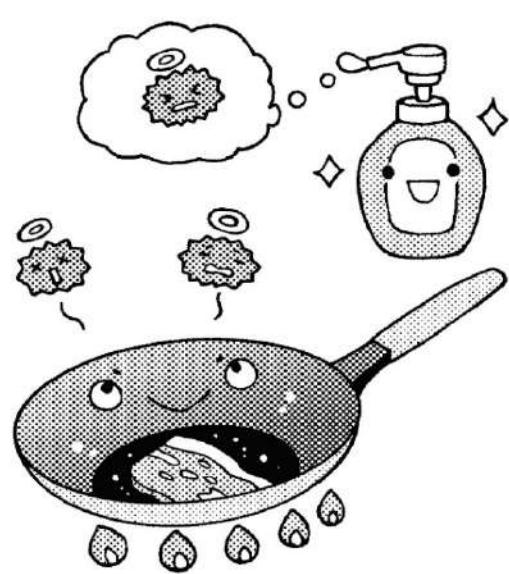


12月は図書委員会のコラボ給食です！
 ピーターラビットは今年、出版120周年を迎えます。
 図書委員会では「ピーターラビットの世界へようこそ」
 と題し、色々なイベントを実施します。
 その中の1つとして給食でも、ピーターラビットのお話に
 ちなんだ献立を出します。（献立表の★マークです！）
 どんなお話の料理なのかは、当日のお楽しみに♪

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しや
 すくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加
 熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウ
 イルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こしま
 す。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効で
 す。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、ト
 イレの後などにていねいに行います。加熱が必要な食品は、
 中心部まで（85度～90度で90秒間以上）しっかり加熱します。

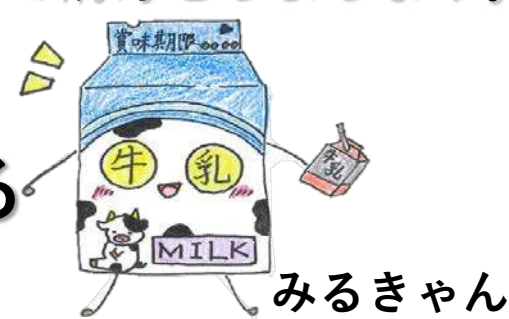


ノロウイルスはアルコールでは死滅しません！！

しっかりと石鹸で手を洗い、そのあとアルコールで消毒をしましょう。

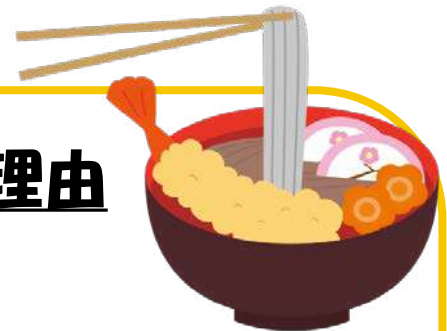
食中毒予防の鉄則は・・・

つけない・増やさない・やっつける



知っていますか？年越しそばを食べる理由

大晦日の食といえは「年越しそば」！
 みなさんのお家でも食べていますか？
 年越しそばは、江戸時代の半ばには定着していた習慣とされています。
 なぜ年越しそばを食べるかということ、細く長い麺の姿から「長寿を願う」
 という意味があったり、そばの切れやすい特徴から「一年の厄を断ち切
 る」など様々な説がありますが、どれも縁起にまつわるものです！
 意味を知って食べると、より福が訪れそうですね♪



1月の給食は10日からです！
 よいお年をお迎えください♪

