

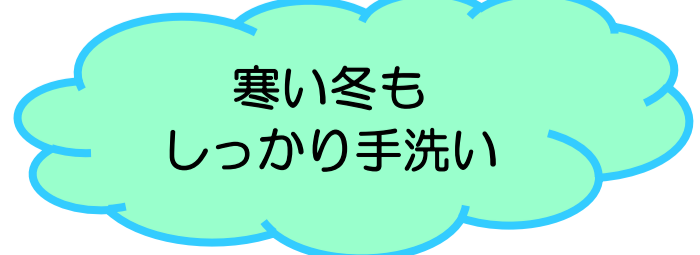


日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	733	
		赤魚の煮つけ	赤魚			ねぎ 生姜	砂糖		蛋白質 (g)	36.7	
		ハムサラダ	ハム			切り干し大根 キャベツ もやし きゅうり	砂糖		脂質 (g)	20.5	
		豚汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん 大根の葉	ごぼう 大根 ねぎ えのき しめじ		じゃがいも 菜種油	食塩相当量 (g)	2.6	
		ぶどうゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		ぶどう	砂糖				
2	土	ごはん					米		エネルギー (kcal)	797	
		豚キムチ丼 (具)	豚肉 味噌		にんじん にら	白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 切り干し大根		ごま油	蛋白質 (g)	31.4	
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん 大根の葉	大根 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	25.6	
		ワンタンスープ	豚肉 鶏肉			生姜 ねぎ もやし 白菜			食塩相当量 (g)	2.9	
		チョコプリン 牛乳		牛乳 (飲用)				チョコプリン			
5	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	827	
		ポークシチュー	豚肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 じゃがいも	バター 菜種油	蛋白質 (g)	27.6	
		ドレッシングツナサラダ	ツナ		小松菜	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ		菜種油	脂質 (g)	25.6	
		みかんゼリー				みかん	砂糖		食塩相当量 (g)	1.9	
		牛乳		牛乳							
6	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	810	
		白身魚の翡翠あんかけ	ホキ 豚肉			生姜 枝豆	砂糖	米油	蛋白質 (g)	35.1	
		友禅和え	かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		脂質 (g)	24.3	
		筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	たけのこ れんこん 椎茸 ごぼう		里いも こんにゃく 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.3
		スイートスプリング 牛乳		牛乳 (飲用)		スイートスプリング					
7	木	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	747	
		チンジャオロース丼 (具)	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ		菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	33.8	
		ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも				春巻きの皮 小麦粉	米油	脂質 (g)	21.3
		大豆サラダ	大豆	きざみのり	にんじん ほうれん草	キャベツ 生姜 玉ねぎ コーン	砂糖	ごま油	食塩相当量 (g)	2.9	
		中華スープ 牛乳	木綿豆腐	牛乳 (飲用)	にら 小松菜	ねぎ 白菜			ごま油		
8	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	795	
		たらねぎ味噌がけ	たら 味噌				ねぎ 砂糖		蛋白質 (g)	36.3	
		ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし コーン		すりごま ごま	脂質 (g)	21.7	
		一口おでん	さつま揚げ ちくわ うずらの卵	昆布		大根		餅いなり こんにゃく じゃがいも	食塩相当量 (g)	2.5	
		みはや (柑橘) 牛乳		牛乳 (飲用)		みはや					
11	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	813	
		親子丼 (具)	鶏肉 卵		三つ葉	玉ねぎ えのき	砂糖		蛋白質 (g)	30.1	
		貝だくさん味噌汁	味噌		小松菜 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ		じゃがいも	脂質 (g)	25.6	
		さつまチップ						さつまいも 砂糖	米油	食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳							
12	火	ひもかわうどん					ひもかわうどん		エネルギー (kcal)	769	
		カレーうどん (具)	豚肉		小松菜 にんじん	生姜 ねぎ たまねぎ		餅いなり カレールウ	菜種油	蛋白質 (g)	36.5
		かしわ天	鶏肉					小麦粉 米粉	米油	脂質 (g)	29.7
		わかめサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	ごま油	食塩相当量 (g)	3.4	
		いちごヨーグルト 牛乳		ヨーグルト (いちご) 牛乳 (飲用)							
13	水	ピザトースト	ハム	ピザチーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	食パン	菜種油	エネルギー (kcal)	723	
		ひじきとツナのマヨコーン和え	ツナ	ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	エッグケアマヨネーズ	蛋白質 (g)	30.2	
		洋風煮込み	豚肉 ベーコン 生揚げ		にんじん	玉ねぎ かぶ		じゃがいも	菜種油	脂質 (g)	26.0
		バナナ				バナナ			食塩相当量 (g)	3.2	
		牛乳		牛乳							
14	木	アルファ化米					アルファ化米		エネルギー (kcal)	839	
		鮭の味噌バター焼き	鮭 味噌					バター	蛋白質 (g)	35.8	
		切り干し大根のゆかり和え			にんじん ゆかり (しそ)	切り干し大根 きゅうり			脂質 (g)	20.5	
		すいとん	豚肉 凍り豆腐		にんじん 大根の葉	大根 ごぼう ねぎ	小麦粉 白玉粉 里い も	ごま油	食塩相当量 (g)	2.7	
		乾パン 牛乳		牛乳				乾パン (ごま入り)			
15	金	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	725	
		ねぎ塩豚丼 (具)	豚肉			ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく		ごま油	蛋白質 (g)	32.2	
		茎わかめツナサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	22.5	
		かぶの味噌汁	木綿豆腐 油揚げ 味噌		ほうれん草	かぶ ねぎ			食塩相当量 (g)	2.1	
		フルーツキャロットゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)	にんじん	オレンジ りんご	砂糖				
18	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	740	
		いなだの照り焼き	いなだ			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	32.7	
		からし和え	かまぼこ		にんじん ほうれん草	もやし からし			脂質 (g)	24.5	
		かぼちゃの味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん かぼちゃ	えのき しめじ ねぎ		じゃがいも	食塩相当量 (g)	2.6	
		ゆずゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		ゆず	砂糖				
19	火	シーチキンピラフ	ツナ		にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	米	バター	エネルギー (kcal)	735	
		フライドチキン	鶏肉			にんにく		米油	蛋白質 (g)	31.8	
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖		脂質 (g)	21.8	
		ミネストローネ	豚肉 ベーコン 大豆	粉チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく		アルファベットマカロニ	食塩相当量 (g)	3.0	
		お米deクリスマスケーキ (チョコ) ショア (白ブドウ)		ショア (白ブドウ)				お米deクリスマスケーキ (チョコ)			

◎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。 ★今年は関東大震災から100年ということで、13日と14日は図書室とコラボした防災給食が出ます。

◎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・・・東京都 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



12月平均値	
エネルギー (kcal)	773
蛋白質 (g)	33.1
脂質 (g)	23.8
食塩相当量 (g)	2.7

# 給食だより 12月号



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。



今年は  
12月22日



ねこでなし

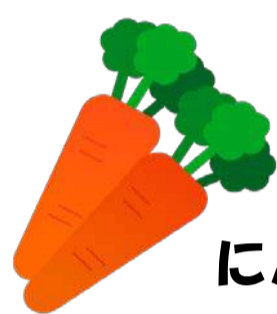
給食、残さず食べられていますか？給食は1人前（4階にある見本と同じ量）を全部食べたら、献立表に記載した栄養価を摂取できたこととなります。無理してたくさん食べる必要はありませんが、自分に見合った量をまんべんなく食べましょう。

また、給食の時間に最初からお皿や料理が取られてない様子を見ると、とても悲しいです。

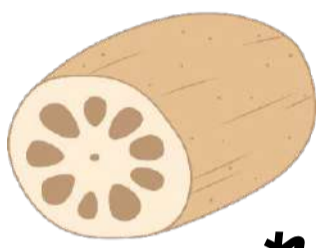
給食は食べる授業です。一口や半分から、食べる挑戦をしましょう！

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・・・



にんじん



れんこん

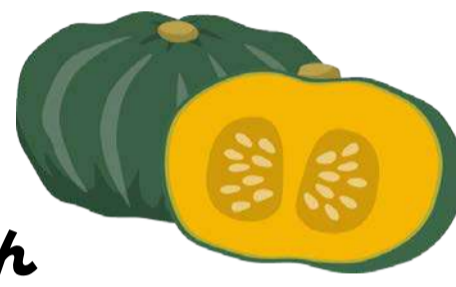


きんかん



寒天粉

かてん



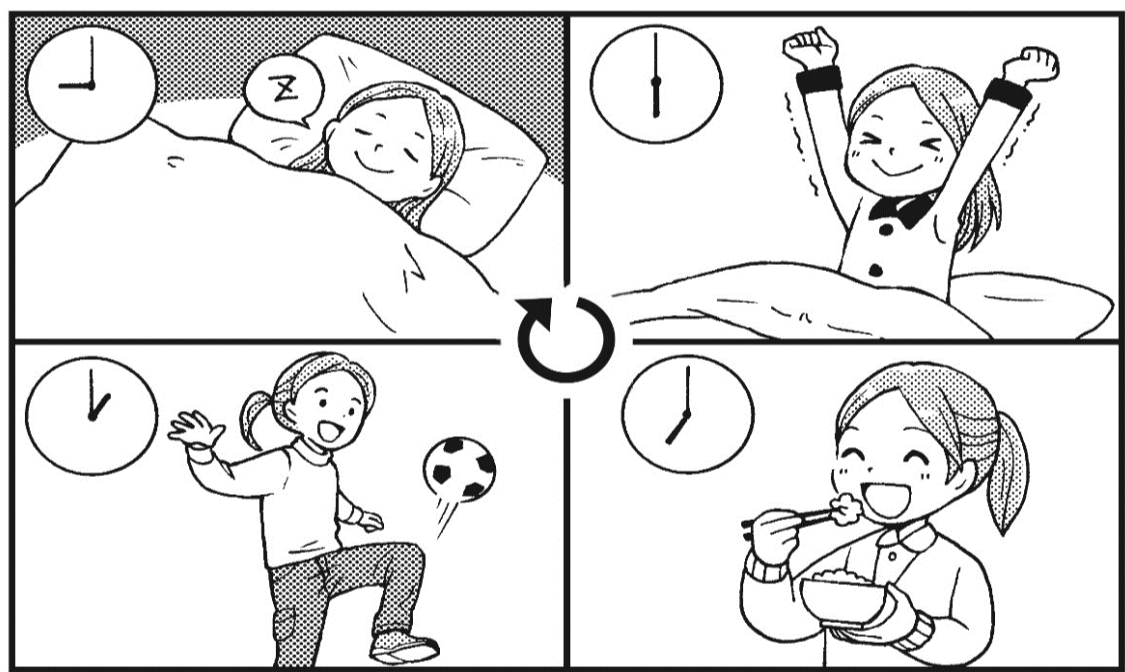
なんきん  
(かぼちゃの別名)



ミン

## 冬休みも生活リズムをととのえよう

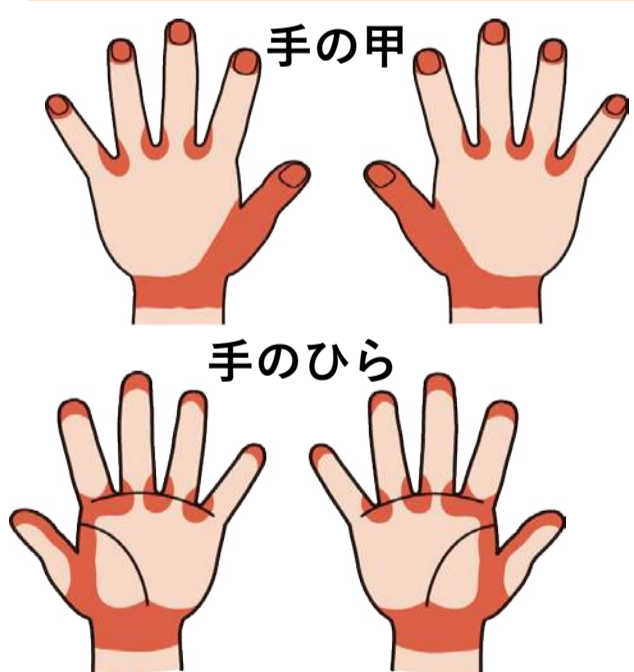
冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



## 体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

## 洗い残しやすい場所



## ポイントを知って しっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

体が温まるよ!!

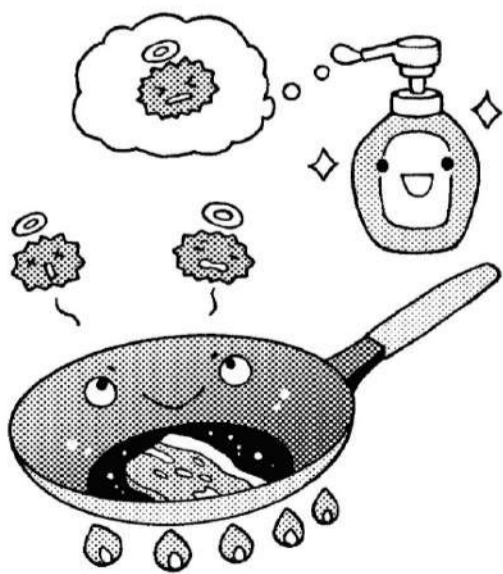


## なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

## 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、トイレの後などに正しい方法で行います。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。



## 知っていますか？年越しそばを食べる理由

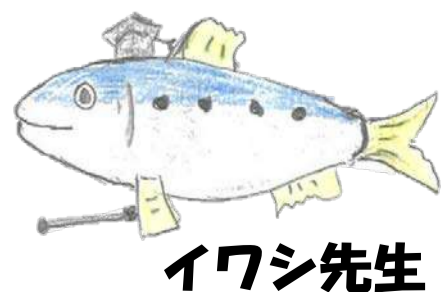
大晦日の食といえは「年越しそば」！みなさんのお家でも食べていますか？年越しそばは、江戸時代の半ばには定着していた習慣とされています。なぜ年越しそばを食べるかということ、細く長い麺の姿から「長寿を願う」という意味があったり、そばの切れやすい特徴から「一年の厄を断ち切る」など様々な説がありますが、どれも縁起にまつわるものです。意味を知って食べると、より福が訪れそうですね♪



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



イワシ先生



1月の給食は10日からです！  
よいお年をお迎えください♪

