



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	水	カレーミートサンドパン	豚肉	チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ 生姜	コッペパン	菜種油	エネルギー (kcal)	831
		洋風煮込み	鶏肉 生揚げ		にんじん 大根の葉	玉ねぎ かぶ 白菜	じゃがいも		蛋白質 (g)	32.4
		ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん バイリン	砂糖		脂質 (g)	29.9
		牛乳		牛乳		りんご 黄桃			食塩相当量 (g)	3.0
2	木	麦ごはん				米 押麦		エネルギー (kcal)	827	
		青菜のあんかけ丼 (具)	豚肉		小松菜 にんじん	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ だけのこと	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	37.6
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		菜種油	脂質 (g)	23.7
		ハムサラダ	ハム		大根の葉 にんじん	切り干し大根 大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳						
3	金	ごはん				米		エネルギー (kcal)	805	
		さわらの味噌焼き	さわら 味噌				砂糖	ごま	蛋白質 (g)	33.6
		おかか和え	おかか		小松菜 にんじん	キャベツ			脂質 (g)	17.4
		ひつつみ	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	白玉粉 小麦粉		食塩相当量 (g)	2.9
		西南のひかり (柑橘) 牛乳		牛乳 (飲用)		西南のひかり				
4	土	ごはん				米		エネルギー (kcal)	855	
		一口おでん	さつまいも ちくわ 揚げボール 生揚げ	結び昆布		だいこん	こんにゃく じゃがいも		蛋白質 (g)	31.5
		納豆和え	納豆 おかか	のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし ねぎ	砂糖		脂質 (g)	15.2
		米粉お茶蒸しパン	豆乳			緑茶	米粉 砂糖		食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
6	月	オープンスクール振り替え休日								
7	火	ごはん				米		エネルギー (kcal)	803	
		いわしの蒲焼き	いわし			生姜	砂糖	菜種油 ごま	蛋白質 (g)	28.8
		味噌けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく		脂質 (g)	21.4
		フルーツ寒天		粉寒天		みかん バイリン りんご 黄桃	砂糖		食塩相当量 (g)	2.1
		牛乳		牛乳						
8	水	麦ごはん				米 押麦		エネルギー (kcal)	797	
		いかのコチュジャン焼き	いか			にんにく	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	36.2
		生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉		小松菜 にんじん	生姜 ねぎ 椎茸 だけのこと 玉ねぎ キャベツ	砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	22.6
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
9	木	鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう	米 白滝 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	796
		ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			緑茶	小麦粉	菜種油	蛋白質 (g)	32.6
		キムチチゲ	豚肉 木綿豆腐		にんじん いら	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ えのき もやし	砂糖	ごま油 ねりごま	脂質 (g)	20.7
		夢オレンジ				夢オレンジ			食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳						
10	金	さつまいもパン				さつまいも コッペパン		エネルギー (kcal)	752	
		ポテトミートオムレツ	卵 豚肉		小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.0
		パリパリ油揚げのサラダ	油揚げ	わかめ 白ずき 紅つものり	ほうれん草	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	29.5
		ミネストローネ	鶏肉 大豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく		菜種油	食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
13	月	ごはん				米		エネルギー (kcal)	909	
		野菜カレー		粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	34.4
		コーンフレーク揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	コーンフレーク	菜種油	脂質 (g)	24.0
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	きゅうり 大根 玉ねぎ	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.8
		みはや (柑橘) 牛乳				みはや				
14	火	ごはん				米		エネルギー (kcal)	755	
		焼肉丼 (具)	豚肉 凍り豆腐		にんじん いら	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく キャベツ もやし		菜種油	蛋白質 (g)	32.3
		わかめスープ	木綿豆腐 なると わかめ			ねぎ えのき			脂質 (g)	23.5
		おふのラスク					おふ 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	
		牛乳		牛乳						
15	水	ごはん ひじきのり (佃煮)		ひじきのり (佃煮)		米		エネルギー (kcal)	773	
		鮭の生姜焼き	鮭			生姜			蛋白質 (g)	31.4
		ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま すりごま	脂質 (g)	21.8
		わかめとじゃがいもの味噌汁	味噌	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
16	木	スパゲティ				スパゲティ		エネルギー (kcal)	845	
		クリームスパゲティ (具)	ベーコン 鶏肉 あさり 豆乳	粉チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム		菜種油 バター	蛋白質 (g)	30.7
		子ぎつねコロッケ	油揚げ 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	28.1
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.6
		りんごゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご	砂糖			
17	金	ピピンバ風混ぜごはん	豚肉 味噌		ほうれん草	にんじん 生姜	米 押麦 砂糖	菜種油 ごま油	エネルギー (kcal)	790
		ひじき春巻き	豚肉 かまぼこ	ひじき		椎茸 きくらげ ねぎ 生姜	春巻きの皮 春雨 砂糖	ごま油 菜種油	蛋白質 (g)	27.7
		わかめサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	ごま油	脂質 (g)	27.0
		中華卵コーンスープ	ベーコン 卵		にんじん チンゲン菜	コーン 玉ねぎ もやし		ごま油	食塩相当量 (g)	3.3
		牛乳		牛乳						

オープン
スクール



20	月	ごはん				米		エネルギー (kcal)	783	
		ぶりの照り焼き	ぶり			生姜	砂糖	蛋白質 (g)	30.5	
		もやしと小松菜の和え物			小松菜 にんじん	キャベツ もやし コーン		ごま すりごま	脂質 (g)	19.4
		大根の味噌汁	味噌	わかめ	大根の葉	大根 えのき ねぎ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.3
21	火	ゆずゼリー 牛乳			牛乳 (飲用)	ゆず	砂糖			
		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	菜種油 オリーブオイル	エネルギー (kcal)	853
		フライドチキン	鶏肉					菜種油	蛋白質 (g)	26.8
		かぼちゃのスープ			かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	24.4
		お米deガトーショコラ ショア (いちご)					米粉 砂糖	ココア	食塩相当量 (g)	2.3

◎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・・・岩手県 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
きゅうり・・・埼玉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・岩手県 もやし・・・千葉県

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)	812
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	32.0
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	23.2
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.6

寒い冬も
しっかり手洗い

給食だより 12月



今月の目標

「適量をまんべんなく残さず食べよう」



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。



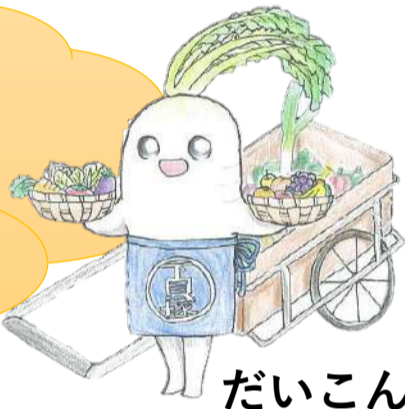
給食、残さず食べられていますか？
給食は1人前（4階にある見本と同じ量）を全部食べたら献立表に記載した栄養価を摂取できたこととなります。

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。

給食だけでなく家庭でも見直してみてもいいですか？



今年は
12月22日



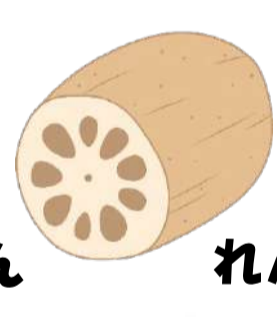
だいこんまる

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



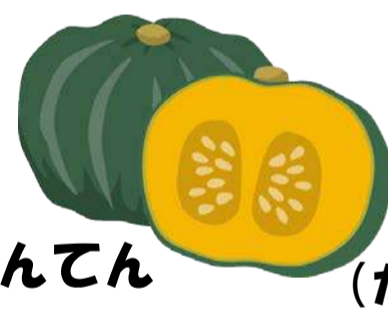
れんこん



きんかん



かてん



なんきん
(かぼちゃの別名)

かぶっち



感染症を予防するために

気をつけたい 冬休みの生活習慣

手洗い

手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使って洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないことも大切です。

せきエチケット

せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうなになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。

バランスよく3食を食べる

適度な運動をする

早起き早寝を心がける

手洗い・うがいをする

人ごみを避ける

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使って洗い、手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけることも重要です。

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、トイレの後などに洗いに行います。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

1月の給食は7日からです！

よいお年をお迎えください

