



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	月	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	884
		焼き鳥丼 (具)	鶏肉			ねぎ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油	蛋白質 (g)	32.8
		わんだまスープ	豚肉 豆腐 卵		にんじん にら 小松菜	もやし 生姜 白菜	ウェーブわんだん でんぶん	ごま油	脂質 (g)	27.4
		さつまいもとりんごの春巻き				りんご	春巻きの皮 さつま芋 砂糖 小麦粉	油	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
2	火	豚キムチチャーハン	豚肉 卵		にんじん 小松菜	生姜 白菜キムチ	米 強化米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	754
		チェジュハットグ	豆乳	チーズ			ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖	油	蛋白質 (g)	28.5
		チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく	砂糖	ごま油	脂質 (g)	26.4
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	にんにく えのき ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
3	水	ブロッコリーとキャベツのペペロンチーノ	ベーコン		唐辛子 ブロッコリー	にんにく キャベツ	スパゲッティ	オリーブオイル	エネルギー (kcal)	714
		コンソメスープ	鶏肉 ベーコン		にんじん かぶの葉 小松菜	玉ねぎ コーン かぶ 白菜	じゃが芋		蛋白質 (g)	26.3
		キャラメルバナナケーキ	卵	生クリーム		バナナ	砂糖 小麦粉 はちみつ	バター	脂質 (g)	28.6
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.5
4	木	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	717
		酢豚	豚肉		にんじん ビーマン	生姜 だけのこ 玉ねぎ ししいたけ	でんぶん じゃが芋 砂糖	油	蛋白質 (g)	28.1
		もずくスープ	鶏肉	もずく	小松菜	玉ねぎ ねぎ えのき			脂質 (g)	18.2
		レモンゼリー				レモン	砂糖		食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
5	金	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	809
		たらのねぎみそがけ	たら みそ			ねぎ	でんぶん 砂糖	油	蛋白質 (g)	33.9
		ごま和え			にんじん 小松菜	キャベツ もやし コーン		ごま	脂質 (g)	22.5
		一口おでん	さつま揚げ ちくわ うすら卵 さばぶし	昆布		大根	こんにゃく もろいなり じゃが芋	油	食塩相当量 (g)	2.4
		紅まどんな 牛乳		牛乳 (飲用)		紅まどんな				
6	土	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	735
		ボークシチュー	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 じゃが芋	バター 油	蛋白質 (g)	22.9
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	油	脂質 (g)	16.4
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 (g)	1.9
		りんごジュース				りんごジュース				
9	火	じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ		にんにく 生姜	米 強化米	オリーブオイル	エネルギー (kcal)	716
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			生姜 にんにく 梨 ねぎ			蛋白質 (g)	34.1
		チーズカレーポテト		チーズ			じゃが芋	油	脂質 (g)	25.7
		白菜スープ	鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	しめじ ねぎ 白菜 もやし			食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
10	水	よくばり揚げパン (きな粉・抹茶)	きな粉				コッパン 砂糖	油	エネルギー (kcal)	741
		わかめサラダ		わかめ	小松菜	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	31.0
		ボークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋	油	脂質 (g)	25.3
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん りんご 栗桃 ナタデココ	砂糖		食塩相当量 (g)	2.2
		牛乳		牛乳						
11	木	さつまいもごはん ごま塩					米 もち米 強化米 さつま芋	ごま	エネルギー (kcal)	744
		れんこんつくね	鶏肉 大豆		葉ねぎ	玉ねぎ れんこん しめじ えのき 大根	でんぶん 砂糖	油	蛋白質 (g)	34.2
		おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖		脂質 (g)	21.1
		キャベツの具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ みそ さばぶし	昆布	にんじん 大根の葉	キャベツ ごぼう えのき			食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
12	金	ごはん (強化米入り)					米		エネルギー (kcal)	803
		白身魚翡翠あんかけ	たら 豚肉 さばぶし			枝豆 生姜	でんぶん 砂糖	油	蛋白質 (g)	37.4
		のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草	もやし	砂糖		脂質 (g)	24.7
		筑前煮	鶏肉 さばぶし	昆布	にんじん さやいんげん	だけのこ れんこん ししいたけ ごぼう	里芋 こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
15	月	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	793
		いなだの竜田揚げ	いなだ			生姜	でんぶん	油	蛋白質 (g)	29.7
		ごまマヨ和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン えのき		ごま エックケアマヨネーズ	脂質 (g)	28.3
		切り干し大根の含め煮	豚肉 さつま揚げ 生揚げ かつお節	昆布	にんじん	切干大根 たけのこ ししいたけ	砂糖	油	食塩相当量 (g)	2.1
		ぶどうゼリー 牛乳		牛乳		ぶどう	砂糖			
16	火	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	783
		タコライス (具)	豚肉 レバーそぼろ 大豆	チーズ	トマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ レタス きゅうり		油	蛋白質 (g)	31.4
		パンサンスー			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	油 ごま油	脂質 (g)	26.7
		生揚げと冬瓜の中華スープ	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲン菜	白菜 冬瓜 たけのこ		油 ごま油	食塩相当量 (g)	3.5
		牛乳		牛乳						
17	水	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	742
		ちゃんぽん (具)	豚肉 なたと 豆乳 さつま揚げ さばぶし	昆布	にんじん	にんにく 生姜 きくらげ たけのこ 白菜		油	蛋白質 (g)	36.8
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ ねぎ 生姜 ししいたけ	ぎょうざの皮 でんぶん	油 ごま油	脂質 (g)	28.3
		ハムサラダ	ハム			切干大根 キャベツ もやし きゅうり	砂糖	油	食塩相当量 (g)	2.9
		紅茶プリン 牛乳		牛乳			プリンの素			

18	木	ごはん（強化米入り）	冬至献立					米 強化米		エネルギー (kcal)	722
		さわらの西京焼き		さわら みそ				砂糖		蛋白質 (g)	32.9
		からし和え		かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖		脂質 (g)	15.8
		かぼちゃのすいとん汁		豚肉 さばふし みそ	昆布	にんじん かぼちゃ	えのき しめじ ねぎ 白菜	じゃが芋 すいとん		食塩相当量 (g)	1.8
		ゆずゼリー 牛乳					ゆず	砂糖			
19	金	カレーピラフ	給食最終日 & Xmas献立	鶏肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ	米	オリーブオイル	エネルギー (kcal)	786
		フライドチキン		鶏肉			生姜 にんにく 玉ねぎ	てんぷん	油	蛋白質 (g)	34.3
		コールスローサラダ		ハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ	砂糖	油	脂質 (g)	23.5
		ポトフ		豚肉 ソーセージ		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	オリーブオイル	食塩相当量 (g)	2.9
		ガトーショコラ ショア（ストロベリー）		卵	クリーム ショア（ストロベリー）			小麦粉 チョコレート 砂糖	バター		

◎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。

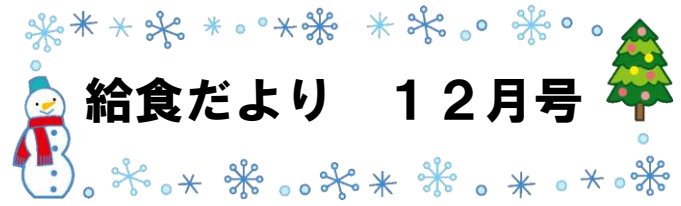
◎11月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

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・・・神奈川県
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・・・兵庫県
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

寒い冬も
しっかり手洗い



12月平均値	
エネルギー (kcal)	763
蛋白質(g)	31.6
脂質(g)	23.9
食塩相当量(g)	2.6

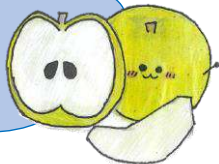


給食だより 12月号

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



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



かんてん



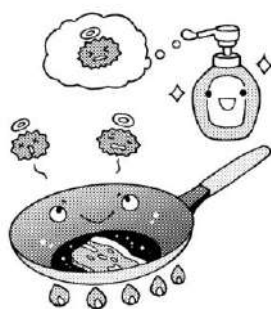
なんきん
(かぼちゃの別名)



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。



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。



かぜに
負けない

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ち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。



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8日（木）からです！

よいお年をお迎えください♪

