

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい					えいようか		
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		614	24.8
		鶏ごぼう汁	とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく				
		凍り豆腐の卵とじ	こお豆腐 たまご ぶたにく		にんじん	たまねぎ みずな しいたけ	さとう	油		
		りんご				りんご				
4	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		629	23.2
		けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぶかねぎ		油		
		照り焼きハンバーグ	☆てりやきチキンパティ							
		野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	にんじん	はくさい もやし				
5	火	米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		600	29.7
		冬野菜のシチュー	ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー かぶ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン 油		
		ツナとほうれん草のソテー	☆ライトツナ		ほうれん草	とうもろこし		油		
6	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		624	22.7
		厚揚げの中華煮 (オイスターソース使用)	ぶたにく あつあげ		にんじん いら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油		
		茎わかめと春雨のあえ物		くきわかめ		きゅうり	さとう はるさめ	ごま油		
7	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		607	25.0
		ポトフ	☆ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも	油		
		豆とひき肉の炒め物	ぎゅうにく だいず		ピーマン にんじん	たまねぎ	おおふくまめ きんときまめ	油 デミグラスソース		
8	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		681	26.6
		さつまいものみそ汁	あつあげ みそ		ねぎ	たまねぎ だいこん	さつまいも			
		まとうだいの磯辺揚げ	まとうだい	あおのり			こむぎこ	油		
		ほうれん草のごまあえ			ほうれん草	もやし	さとう	ごま		
		みかん				みかん				
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606	21.9
		ごもくまめ 五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	ごぼう グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		白菜の香味あえ			にんじん	はくさい きゅうり		ごま油		
12	火	小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		611	24.0
		スパゲッティナポリタン	☆ウィンナー		にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	油		
		ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー		さとう	油		
13	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606	23.9
		ながさき 長崎おでん	とりにく ぼうてん うずらたまご はんぺん		にんじん	だいこん こんにやく	さとう さといも			
		こまつな 小松菜のり酢あえ		のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		
		ミニ洋梨ゼリー					☆ミニゼリーようなし			

冬の食べ物を食べよう！

冬は旬の食べ物がたくさんあります。給食でもたくさん使っているの、どれが冬の食べ物が探してみてください。



みかん



ブロッコリー



ほうれん草



カリフラワー



はくさい

かぜを予防しよう

冬はかぜやインフルエンザなどの感染症がはやりやすい時期です。左側で紹介したような旬の食べ物を食べるとかぜを引きにくくなります。ほかにもしっかり睡眠をとったり、適度な運動をしたりすることが大切です。



○裏面もご覧ください。

☆は加工食品です。

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。

◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。

◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						えいようか	
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱくし つ g
14	木	くろざとう ぎゆうにゆう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		628	28.5
		やさい 野菜スープ	ぶたにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	おおむぎ 油			
		サーモンフライ	☆サーモンフライ				油			
		あおまめ 青豆とエリンギのソテー	☆ウインナー			えだまめむきみ とうもろこし エリンギ	油			
15	金	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	665	21.3	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		ハーブドレッシングサラダ			あかピーマン バジル	キャベツ きゅうり	さとう オリーブ油			
18	月	かためき 型抜チーズ		チーズ					613	27.4
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳			ごはん			
		いりやき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ こんにやく しいたけ はくさい	さとう 油			
		こぎかな 小魚のつくだ煮		☆にぼし			さとう			
19	火	だいこん 大根のゆずあえ				だいこん ゆず	さとう	612	24.9	
		しょうこくぱん ぎゆうにゆう 小こっぺパン 牛乳		牛乳			しょうこくぱん			
		ちゃんぽん	ぶたにく いか はんぺん あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん 油			
20	水	ちゅうかいだ 中華炒め	ベーコン		にんじん さやいんげん	ヤングコーン	さとう 油 カシューナッツ	622	25.3	
		おやこどんぶり 親子丼	とりにく たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん 油			
		ぶたじる 豚汁	みそ ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも			
21	木	しょうこくぱん ぎゆうにゆう 小こっぺパン 牛乳		牛乳			しょうこくぱん	662	27.8	
		こめこ とうにゆう 米粉と豆乳のパンクインポター ジュ	とりにく とうにゆう		かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ	こめこ しろいんげんまめ 油			
		スパイシーチキン	とりにく			にんにく	でんぶん 油			
		はなやさい いた もの 花野菜の炒め物	ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー にんにく	油			
		クリスマスチョコケーキ					☆クリスマスチョコケー キ			
22	金	しゅうぎょうしき 終業式	3学期の始業式は1月9日です。 給食は1月10日から始まります。			○裏面もご覧ください。 ☆は加工食品です。		栄養価平均	625	25.1 16.0%
							栄養価基準	650	エネルギーの 15~20%	

冬至の風習を知ろう



冬至は、1年の中で昼の時間が一番短い日です。毎年決まった日が冬至になっているわけではなく、その年によってちがいます。今年の冬至は12月22日です。冬至の日はゆず湯に入ったり、「ん」のつく食べ物を食べたりするとよいとされています。

・なんきん（かぼちゃの別名） ・れんこん ・にんじん ・ぎんなん ・きんかん ・かんでん ・うどん

給食ではかぼちゃを使ったパンクインポタージュが登場します。ほかの食べ物についても、ご家庭でも話題にしてみてください。

家庭のお手伝いをがんばってみよう

長い休みを使って、家庭のいろいろなお手伝いをしてみましょう。年末になると大掃除をする家庭が多いと思います。お正月は新しい年がよい1年となるようにおせち料理などの縁起のいい食べ物を食べる風習があります。普段できないようなお手伝いをおうちの方と一緒にやってみましょう。

