



◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだて 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるものとなる(赤)		からだ 体の調子を整えるものとなる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	
1	木	ごはん					こめ	641		
		牛乳		牛乳						
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん ねぶかねぎ	さといも でんぶん		27.0	
		さばのもみじ焼き	さば		にんじん					
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	はくさい	さとう ごま			
2	金	コッペパン					コッペパン	609		
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	だいち ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう 油		28.1	
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう ごま油 油			
5	月	ごはん					こめ	656		
		牛乳		牛乳						
		さつま汁	とりにく みそ あつあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぶかねぎ	さつまいも		27.2	
		あじの南蛮漬	あじ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう でんぶん 油			
りんご				りんご						
6	火	ごはん					こめ	606		
		牛乳		牛乳						
		いりやき	とりにく やき豆腐		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ こんにやく ししいたけ はくさい	さとう 油		24.8	
キャベツのいり卵	たまご ツナ(まぐろ)			キャベツ たまねぎ		油				
7	水	黒砂糖パン					くろざとうパン	634		
		牛乳		牛乳						
		カレーうどん	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ	☆うどん カレールウ		25.4	
		ちくわの天ぷら	☆ちくわ				こむぎこ 油			
れんこんの甘酢炒め			にんじん	れんこん	さとう 油					
8	木	ごはん					こめ	601		
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう 油		25.5	
		手作りふりかけ	かつおぶし		にぼし あおのり		さとう ごま			
大根のしそ和え			☆ゆかり	だいこん						
9	金	コッペパン					コッペパン	647		
		牛乳		牛乳						
		クリーム煮	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ マカロニ		バター 油	25.5
		かぶのサラダ			ほうれんそう	かぶ あかかぶ とうもろこし	さとう 油			
みかん				みかん						
12	月	ごはん					こめ	624		
		牛乳		牛乳						
		白玉汁	はんぺん		こまつな	はくさい えのきたけ	しらたまもち		27.0	
		大豆入り松風焼き	とりひきにく だいず みそ とうふ		ねぎ	しょうが	パンこ さとう 油 ごま			
ひじきの甘辛煮	あげかまぼこ	ひじき	にんじん		さとう 油					
13	火	ごはん					こめ	623		
		牛乳		牛乳						
		肉みそおでん	ぶたひきにく みそ あつあげ ほうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう 油		24.4	
切り干し大根の甘酢和え				きりぼしだいこん きゅうり	さとう					

☆ながさき伝統野菜・長崎赤かぶ☆

ながさき伝統野菜は、独特の味、香り、風味を持っているのが特徴です。12月は、ながさき伝統野菜の一つである「長崎赤かぶ」の収穫の時期です。この長崎赤かぶは、江戸時代から長崎市で作られており、今では主に東長崎、西山木場、茂木地区などで作られています。給食でも使う予定でしたが、入手困難になり、9日のかぶのサラダには、伝統野菜ではない赤かぶを使用します。



皮の色は「アントシアニン」という成分です。酢の物にすると、きれいなピンク色に変わります。

◎裏面もごらんください。



◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし との 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		ししつ 脂質
14	水	コッペパン					コッペパン	621	
		牛乳		牛乳					
		たまごスープ	とりにく たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぷん	油	27.3
		たらのレモン漬	☆たらのこなつき			レモン	さとう	油	
		キャベツのソテー			ピーマン	キャベツ		油	
		いちごジャム					☆いちごジャム		
15	木	ごはん					こめ	634	
		牛乳		牛乳					
		厚揚げの中華煮	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ はくさい	さとう でんぷん	油	24.9
		もやしナムル			にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	
みかん				みかん					
16	金	はちみつパン					はちみつパン	620	
		牛乳		牛乳					
		担々麺	ぶたひきにく あかみそ		にんじん	にんにく ねぶかねぎ キャベツ まくらげ	☆ラーメン さとう	ねりごま 油	27.3
大豆	だいず				きんときまめ おおふくまめ でんぷん さとう	油 くるごま			
19	月	冬野菜のカレーライス	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	こめ じゃがいも	油 カレールウ	654
		牛乳		牛乳					
		大根と水菜のサラダ			みずな	だいこん とうもろこし	さとう	油	22.4
		棒チーズ		チーズ					
20	火	ごはん					こめ	662	
		牛乳		牛乳					
		マーボー白菜	ぶたひきにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが はくさい にんにく グリーンピース	さとう でんぷん	油	26.4
		たまご焼き	☆あつやきたまご						
もやしとハムの炒め物	ローズハム			もやし		油 ごま油			
21	水	小さいコッペパン					しょうこッペパン	656	
		牛乳		牛乳					
		ミネストローネ(マカロニ入り)	ベーコン		にんじん トマト(かん)	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも	油	26.4
		鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		
		和風サラダ		わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごま油	
ガトーショコラ					☆こめこの ガトーショコラ				
22	木	ごはん					こめ	655	
		牛乳		牛乳					
		あつめ	とりにく		にんじん	こんにやく しいたけ ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも ☆ごとううどん		21.4
		かぼちゃコロッケ			☆かぼちゃコロッケ		油		
キャベツのおかか炒め	かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし	油 ごま油				

冬至 今年は 12月22日が 冬至です。

冬至とは、1年で一番、昼の時間が短くなる日のことです。
この日には、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。
これは、かぼちゃを食べるとかぜなどの病気にかかりにくくなるという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として貴重な野菜だったことから思われます。

☆12月23日(金)は、終業式です。
☆3学期は、1月11日(水)から給食が始まります。
ハンカチ、マスク、給食着を忘れずに持ってきてみましょう。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事が多い時期ですが、つい食べすぎないように気をつけましょう。また、不規則な食生活にならないように、早寝早起きを心がけて、1日3食きちんと食べるようにしましょう。特に野菜はかぜを予防するビタミン類が豊富なので、たくさん食べるようにしましょう。