

令和3年

12月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのたはらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 26.8	F=脂質 18
------------	-----	-------------	--------------	---------

こ ん だ て	《 今月のきゅうしょくもくひょう 》 寒さに負けない食事をしよう！																											
あか き	1(水) ペにいもチップス, 牛乳, やきうどん, だいごんのすのもの																											
みどり 小学校	2(木) さかの, ツークーサーみそやき, 牛乳, ひじきごはん, アーモンドあえ																											
あか き	3(金) フーイリチー, 牛乳, パナナ, ごはん, アーサじる																											
みどり 小学校	<table border="1"> <tr> <td>6(月)</td> <td>7(火)</td> <td>8(水)</td> <td>9(木)</td> <td>10(金)</td> </tr> <tr> <td>あまずあえ, チキンカレー, げんまいごはん, フルーツヨーグルト</td> <td>デークニーイリチー, てづくりつくだに, ごはん, イナムドゥチ</td> <td>とうにゅうパンナコッタ, ピザトースト, ポトフ</td> <td>キムチあえ, ごはん, だいごんのちゅうかに</td> <td>ペにいもち, もずくどん, ごはん, ばいにくあえ</td> </tr> <tr> <td>ぎゅうにゅう, とりにく, とりレバー, ヨーグルト</td> <td>ぎゅうにゅう, ふたにく, かまぼこ, みそ, カリ, ひじき</td> <td>ぎゅうにゅう, ハム, チーズ, ウィナー, とりにく</td> <td>ぎゅうにゅう, ふたにく, あつあげ, うずらのたまご, ごんが, かつお節</td> <td>ぎゅうにゅう, ふたにく, もずく, かつお節, きなこ</td> </tr> <tr> <td>こめ, げんまい, あぶら, にゅうなしマーガリン, こまごご, さとう, じゃがいも</td> <td>こめ, あぶら, こま, さとう</td> <td>パン, じゃがいも, とうにゅうパンナコッタ</td> <td>こめ, こまあぶら, さとう, かつくりこ</td> <td>こめ, あぶら, さとう, かつくりこ, タピオカ, ペにいも, アーモンド</td> </tr> <tr> <td>E 640 P 20.2 F 14.9</td> <td>E 524 P 23.8 F 11.7</td> <td>E 519 P 23.9 F 19.0</td> <td>E 541 P 23.3 F 15.5</td> <td>E 598 P 19.9 F 12.3</td> </tr> </table>			6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	あまずあえ, チキンカレー, げんまいごはん, フルーツヨーグルト	デークニーイリチー, てづくりつくだに, ごはん, イナムドゥチ	とうにゅうパンナコッタ, ピザトースト, ポトフ	キムチあえ, ごはん, だいごんのちゅうかに	ペにいもち, もずくどん, ごはん, ばいにくあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, とりレバー, ヨーグルト	ぎゅうにゅう, ふたにく, かまぼこ, みそ, カリ, ひじき	ぎゅうにゅう, ハム, チーズ, ウィナー, とりにく	ぎゅうにゅう, ふたにく, あつあげ, うずらのたまご, ごんが, かつお節	ぎゅうにゅう, ふたにく, もずく, かつお節, きなこ	こめ, げんまい, あぶら, にゅうなしマーガリン, こまごご, さとう, じゃがいも	こめ, あぶら, こま, さとう	パン, じゃがいも, とうにゅうパンナコッタ	こめ, こまあぶら, さとう, かつくりこ	こめ, あぶら, さとう, かつくりこ, タピオカ, ペにいも, アーモンド	E 640 P 20.2 F 14.9	E 524 P 23.8 F 11.7	E 519 P 23.9 F 19.0	E 541 P 23.3 F 15.5	E 598 P 19.9 F 12.3
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)																								
あまずあえ, チキンカレー, げんまいごはん, フルーツヨーグルト	デークニーイリチー, てづくりつくだに, ごはん, イナムドゥチ	とうにゅうパンナコッタ, ピザトースト, ポトフ	キムチあえ, ごはん, だいごんのちゅうかに	ペにいもち, もずくどん, ごはん, ばいにくあえ																								
ぎゅうにゅう, とりにく, とりレバー, ヨーグルト	ぎゅうにゅう, ふたにく, かまぼこ, みそ, カリ, ひじき	ぎゅうにゅう, ハム, チーズ, ウィナー, とりにく	ぎゅうにゅう, ふたにく, あつあげ, うずらのたまご, ごんが, かつお節	ぎゅうにゅう, ふたにく, もずく, かつお節, きなこ																								
こめ, げんまい, あぶら, にゅうなしマーガリン, こまごご, さとう, じゃがいも	こめ, あぶら, こま, さとう	パン, じゃがいも, とうにゅうパンナコッタ	こめ, こまあぶら, さとう, かつくりこ	こめ, あぶら, さとう, かつくりこ, タピオカ, ペにいも, アーモンド																								
E 640 P 20.2 F 14.9	E 524 P 23.8 F 11.7	E 519 P 23.9 F 19.0	E 541 P 23.3 F 15.5	E 598 P 19.9 F 12.3																								
あか き	13(月) りんご, やさいそば, しろあえ																											
みどり 小学校	14(火) サバみそに, うっちんライス, キャバツのおかかあえ																											
あか き	15(水) みかん, かいそうサラダ, ごはん, おでん																											
みどり 小学校	16(木) のり, こうやどうふのたまごとし, もちきびごはん, チムシンジ																											
あか き	17(金) キャバツのあまからいため, わかめごはん, とりつくねスープ																											
みどり 小学校	<table border="1"> <tr> <td>20(月)</td> <td>21(火)</td> <td>22(水) とうじ</td> <td>23(木)</td> <td>24(金) クリスマスメニュー</td> </tr> <tr> <td>ごまジャコサラダ, にくだんご, ごはん, かきたまじる</td> <td>ジャム, プロックリーソテー, コッペパン, マカロニシチュー</td> <td>かぼちゃコロッケ, クワアジュシー, からしなのツナあえ</td> <td>オレンジ, ひじきいため, ごはん, とんじる</td> <td>チキン, クリスマスケーキ, イタリアンサラダ, スパゲティナポリタン</td> </tr> <tr> <td>ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, チリメン, にくだんご</td> <td>ぎゅうにゅう, とりにく, だっしふんにゅう, ペーコン</td> <td>ぎゅうにゅう, ふたにく, こんぶ, かまぼこ, ツナ</td> <td>ぎゅうにゅう, ふたにく, とうふ, みそ, ひじき, だいず, かまぼこ</td> <td>ぎゅうにゅう, ウィナー, チーズ, チキン</td> </tr> <tr> <td>こめ, むぎ, かつくりこ, こま, さとう, こまあぶら</td> <td>パン, マカロニ, じゃがいも, にゅうなしマーガリン, なまクリーム, あぶら, ジャム</td> <td>こめ, むぎ, あぶら, さとう, たまごなしマヨネーズ</td> <td>こめ, さといも, あぶら, さとう</td> <td>スパゲティ, オリーブオイル, さとう, あぶら, ケーキ</td> </tr> <tr> <td>E 549 P 21.9 F 14.3</td> <td>E 591 P 22.7 F 18.2</td> <td>E 639 P 22.1 F 21.3</td> <td>E 540 P 23.0 F 13.1</td> <td>E 671 P 23.5 F 31.4</td> </tr> </table>			20(月)	21(火)	22(水) とうじ	23(木)	24(金) クリスマスメニュー	ごまジャコサラダ, にくだんご, ごはん, かきたまじる	ジャム, プロックリーソテー, コッペパン, マカロニシチュー	かぼちゃコロッケ, クワアジュシー, からしなのツナあえ	オレンジ, ひじきいため, ごはん, とんじる	チキン, クリスマスケーキ, イタリアンサラダ, スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, チリメン, にくだんご	ぎゅうにゅう, とりにく, だっしふんにゅう, ペーコン	ぎゅうにゅう, ふたにく, こんぶ, かまぼこ, ツナ	ぎゅうにゅう, ふたにく, とうふ, みそ, ひじき, だいず, かまぼこ	ぎゅうにゅう, ウィナー, チーズ, チキン	こめ, むぎ, かつくりこ, こま, さとう, こまあぶら	パン, マカロニ, じゃがいも, にゅうなしマーガリン, なまクリーム, あぶら, ジャム	こめ, むぎ, あぶら, さとう, たまごなしマヨネーズ	こめ, さといも, あぶら, さとう	スパゲティ, オリーブオイル, さとう, あぶら, ケーキ	E 549 P 21.9 F 14.3	E 591 P 22.7 F 18.2	E 639 P 22.1 F 21.3	E 540 P 23.0 F 13.1	E 671 P 23.5 F 31.4
20(月)	21(火)	22(水) とうじ	23(木)	24(金) クリスマスメニュー																								
ごまジャコサラダ, にくだんご, ごはん, かきたまじる	ジャム, プロックリーソテー, コッペパン, マカロニシチュー	かぼちゃコロッケ, クワアジュシー, からしなのツナあえ	オレンジ, ひじきいため, ごはん, とんじる	チキン, クリスマスケーキ, イタリアンサラダ, スパゲティナポリタン																								
ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, チリメン, にくだんご	ぎゅうにゅう, とりにく, だっしふんにゅう, ペーコン	ぎゅうにゅう, ふたにく, こんぶ, かまぼこ, ツナ	ぎゅうにゅう, ふたにく, とうふ, みそ, ひじき, だいず, かまぼこ	ぎゅうにゅう, ウィナー, チーズ, チキン																								
こめ, むぎ, かつくりこ, こま, さとう, こまあぶら	パン, マカロニ, じゃがいも, にゅうなしマーガリン, なまクリーム, あぶら, ジャム	こめ, むぎ, あぶら, さとう, たまごなしマヨネーズ	こめ, さといも, あぶら, さとう	スパゲティ, オリーブオイル, さとう, あぶら, ケーキ																								
E 549 P 21.9 F 14.3	E 591 P 22.7 F 18.2	E 639 P 22.1 F 21.3	E 540 P 23.0 F 13.1	E 671 P 23.5 F 31.4																								

冬至に「運盛り」どうでしょう!

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、裏わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、とくに運を呼び込むといわれています。

「運盛り」ラッキー7品目	にんじん	れんこん	なんきん (かぼちゃの形)
ぎんなん	きんかん	かんでん	うどん (うどんの形)

冬休みを元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためには何よりも健康第一! 風邪で寝込んでお休みが終わってしまった...などにならないよう、体調管理に気をつけましょう。

こまめな手洗い・うがい	早寝・早起き	朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる
適度に体を動かす	室内の換気をする	外出の際はマスクをする

※材料・天候によって献立を変更することがあります。