

	月	火	水	木	金
こんだて					1日 ごはん ・むぎごはん ・すきやき ・ごまあえ ・青切りみかん
あか	きゃふしょくもくひょう 給食目標 たの かいしゃく 楽しい会食をしよう				牛乳 うにく ぎゅうにく こめ しらたき 油 麦 さとう ほうれん草 しゅんぎく 長ねぎ いんげん みかん はくさい きゅうり C:592 P:23.6 F:18.1
みどり					
栄養価					
こんだて	4日 ・キムチチャーハン ・餃子 ・ナムル ・フルーツあんぱん	5日 ・むぎごはん ・さばのマナド 焼き ・かんぴょういため ・かぼちゃのみそ汁	6日 ・スパゲティージェノベーゼ ・焼きじゃが ・フレンチサラダ	7日 ・シナモントースト ・野菜炒め ・ミネストローネスープ ・ヨーグルト	8日 ・むぎごはん ・うの花コロッケ ・タマナーチャンプルー ・みそ汁
あか	牛乳 ぶたにく	牛乳 こんぶ 白かまぼこ さば あつあげ ぶたにく	牛乳 とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト とりにく ゆづ豆	牛乳 あぶらあげ ぶたにく チキアギ
き	こめ ごま油 ごま 麦 さとう	こめ 油 麦	スパゲティ リーフ 油 バター じゃがいも さとう	パン じゃがいも マーガリン マカロニ さとう	こめ 油 麦
みどり	はくさい りんご もやし たまねぎ ピーマン 黄桃 にんじん パプリカ	かんぴょう 長ねぎ にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ ピーマン キャベツ 赤ピーマン にんじん にんにく	カリフラワー コーン ブロッコリー にんにく きゅうり にんじん	キャベツ 干しいたけ にんじん だいこん
栄養価	C:581 P:18.3 F:18.3	C:596 P:24.6 F:18.4	C:532 P:18.3 F:24.0	C:567 P:24.3 F:16.7	C:576 P:18.8 F:17.6
こんだて	11日 ・チキンピラフ ・グラタン ・キャベツのサラダ ・黄桃	12日 ・むぎごはん ・コーン焼売 ・フイリチー ・きのこ汁	13日 ・クファジュシー ・さかなみそマヨやき ・アーモンドあえ ・パイン	14日 ・五穀ごはん ・ビーフカレー ・ごぼうサラダ ・りんご	15日 ・きつねうどん ・かぼちゃ天ぷら ・梅かつおあえ ・バナナ
あか	牛乳 とりにく	牛乳 ぶたにく わかめ コーン焼売 ふ 白かまぼこ	牛乳 うすあげ ほき ぶたにく 白かまぼこ	牛乳 ちくわ ぶたにく 豚脂粉乳	牛乳 なんと いとけずり ぶたにく うすあげ
き	こめ 油 麦 さとう バター	こめ 油 麦	こめ アーモンド 油 こま油	こめ 黒米 じゃがいも 麦 油 小麦粉 こま あわ マーガリン	こめ 片栗粉 さとう 油 小麦粉
みどり	にんじん えだ豆 コーン たまねぎ キャベツ マヨネーズ きゅうり	にんじん えのきたけ もやし エリンギ しめじ からしな	にんじん こまつな ねぎ キャベツ コーン ごぼう パイン	にんにく かぼちゃ たまねぎ ピーマン にんじん トマト ごぼう	にんじん だいこん うめ おろし きゅうり かぼちゃ りんご バナナ
栄養価	C:630 P:16.7 F:21.6	C:579 P:22.0 F:16.1	C:583 P:25.8 F:18.9	C:704 P:22.3 F:20.8	C:630 P:27.4 F:19.3
こんだて	18日 ・むぎごはん ・牛丼 ・みそ汁 ・なめらかプリン	19日 ・むぎごはん ・魚のり ・クレープイリチー ・イナムドウチ	20日 ・あわごはん ・さんま生姜煮 ・もやし炒め ・すまし汁	21日 ・コッパバン・オレン ・ホットドッグ(具) ・トマトチャップ ・コンソメスープ	22日 ・冬至ジュシー ・きびなごからあげ ・パパイアイリチー ・味付もずく
あか	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とろろ	牛乳 ぶたにく うすあげ クルゴン 白かまぼこ こんぶ カステラかまぼこ	牛乳 いとけずり ぶたにく 錦糸卵	牛乳 ぶたにく とりにく ぎゅうにく たまご 大豆	牛乳 ぶたにく きびなご こんぶ チキアギ 白かまぼこ
き	こめ 油 片栗粉 麦 小麦粉	こめ 片栗粉 油 小麦粉	こめ かたくり粉 油 あわ 水あめ	コッパバン 油 かたくり粉 ハンコ じゃがいも	こめ 小麦粉 片栗粉 さとう 油 田いも
みどり	たまねぎ しいたけ こんにやく 長ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ こんにやく 赤ピーマン にんじん ピーマン 干しいたけ	しょうが にんじん もやし きくらげ こまつな 干しいたけ	キャベツ たまねぎ コーン にんじん パセリ トマト こまつな	にんじん パパイア ねぎ いんげん しょうが 干しいたけ
栄養価	C:583 P:22.8 F:14.2	C:670 P:32.6 F:20.2	C:571 P:22.7 F:17.2	C:553 P:24.0 F:19.0	C:604 P:24.9 F:16.5
こんだて	25日 ・スパゲティナポリタン ・クリスマスケーキ ・いんげんサラダ ・クリスマスケーキ				
あか	牛乳 クリスピーチキン ベーコン ハム ぶたにく				
き	スパゲティ リーフ 油 クリスマスケーキ				
みどり	にんじん マヨネーズ たまねぎ にんにく ほうれん草 いんげん				
栄養価	C:631 P:24.8 F:23.2				

給食の一日の標準栄養価 C = エネルギー 640 Kcal P = たんぱく質 24.0 g F = 脂質 17.6 g

給食だより

早いもので、今年もあと1か月となりました。暮さるに
だんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、な
べ料理や実だくさんの汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り
切りましょう。


 かせやインフル エンサの季節 **かせに負けない体をつくろう!**

冬は、空気が乾燥して、かせやインフルエンザがはやる季節です。かせをひかずに、
元気に冬をすごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。



1日3食、栄養バランスのととのった食事をとりましょう。



外出後や食事前などには、石けんを使った
ていねいな手洗いや、うがいをします。

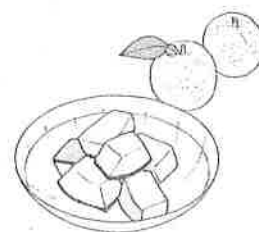


外で運動をしたり、元気に遊んだりして体
を動かしましょう。



早起き早寝を心がけて、十分な睡眠時間を
とりましょう。

12月22日は冬至です!



今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短
く、夜が一番長くなります。そのため、冬至を境に
日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも
考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆ
ず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物
「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きん
かん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運
に恵まれるといわれています。

せんが やりつちゅうさ
先月、残量調査にご協力していただき
ありがとうございました。スナックに行きま
した。これからは給食を残さず食べて
楽しい学校生活をすごしましょう!
給食室より

お知らせ

