

ひ ょう び	り やう り の し ゆ る い	こんだてめい	しよくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	調味料			
1 (月)	しゅしよく	ガーリックフランス	こむぎこ さとう オリーブオイル マーガリン(乳不使用) ショートニング		にんにく パセリ	塩 イースト		559	23.2
	しゅさい	かぶのポトフ	オリーブオイル	ぶたにく	かぶ たまねぎ にんじん セロリ にんにく	ワイン 塩 こしょう しょうゆ ベイリーフ 鶏ガラだし			
	ふくさい	ブロッコリーしおゆで			ブロッコリー	塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2 (火)	しゅしよく	とりごぼうごはん	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	ごぼう しいたけ にんじん えだまめ	しょうゆ かつおだし 塩 酒		557	28.3
	しゅさい	ホッケのさいきょうやき	みずあめ	ホッケ みそ		塩 みりん 酒			
	ふくさい	はくさいのしおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	はくさい ビーマン たくあん	しょうゆ 塩			
	しるもの	おすいもの		とうふ わかめ	だいこん しいたけ ねぎ ほうれんそう	塩 しょうゆ かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
3 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ					599	27.0
	しゅしよく	ヤンニョムチキン②	コーンスターチ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく	塩 こしょう 酒 コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ			
	ふくさい	わかめのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし とうもろこし にんにく しょうが	しょうゆ 酢			
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ	塩 しょうゆ こしょう 酒 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
4 (木)	しゅしよく	わかめごはん	こめ	わかめ		塩		615	23.5
	しゅさい	おでん		とりにく がんもどき ちくわ とりつくね こんぶ	だいこん にんじん こんにやく たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし にぼしだし			
	ふくさい	かぼちゃのみつがらめ	あぶら さとう マーガリン(乳不使用)	とうにゅう	かぼちゃ	しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
5 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ					592	24.3
	しゅさい	てづくりハンバーグ デミグラスソース	あぶら オリーブオイル パンこ さとう コーンスターチ	ぶたにく とうにゅう	セロリ たまねぎ にんにく	ワイン しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ ソース デミグラスソース ケチャップ しょうゆ 鶏ガラだし			
	ふくさい	さやいんげんのソテー	あぶら	ベーコン	さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう			
	しるもの	コンソメスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	塩 こしょう しょうゆ コンソメ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8 (月)	しゅしよく	ごはん	ごはん			かつおだし		648	23.6
	しゅさい	スタミナやきにく	コーンスターチ さとう あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ いら しょうが にんにく えだまめ	酒 こしょう 豆板醤 塩 しょうゆ オイスターソース			
	しゅさい	おこのみポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	のり かつおぶし		ソース			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら		チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ					560	27.0
	しゅさい	さけのホイルやき	マーガリン(乳不使用)	さけ	たまねぎ とうもろこし しめじ レモン果汁	塩 こしょう しょうゆ 酒			
	ふくさい	ごもくきんぴら	さとう ごまあぶら	さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん こんにやく	一味唐辛子 しょうゆ 酒			
	しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10 (水)	しゅしよく	むしちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)					671	24.4
	しるもの	みそラーメン	ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ	ねぎ キャベツ にんじん いら しいたけ とうもろこし しょうが にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 塩 こしょう 鶏ガラだし 豚骨だし			
	しゅさい	はるまき	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら こめこ とんし こなあめ ショートニング	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	しょうゆ 塩			
	ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにやく	キムチの素 みりん 塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

て あら
手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

て あら
手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

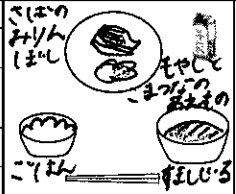
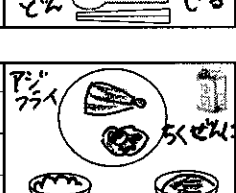
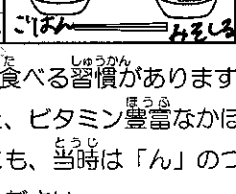


水分が残っていると手荒れの原因になります。手荒れがあると、手洗いがおそろけになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をごまめに塗りましょう。

かんせんしやうよほ
感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	ブロッコリー いちご キウイフルーツ じゃがいも	アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

ひょうび		りょうりのしゅるい		しょくひんめい				もりつけず		エネルギー	たんぱく質				
ひょうび		りょうりのしゅるい		ちからやねつになる		ちやにくをつくる		からだのちようしをととのえる		調味料		もりつけず		(キロカロリー)	(グラム)
11 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ										570	23.6	
	しゅさい	さばのみりんぼし	さとう	さば			みりん しょうゆ 酒								
	ふくさい	もやしとこまつなのあえもの	さとう		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 ごま油									
	しるもの	すましじる	ふ	わかめ とうふ	えのきたけ たけのこ ねぎ	みりん 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
といっごカレーのひ 															
12 (金)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい										598	21.7	
	しゅさい	ふゆやさいカレー	あぶら はちみつ こめこ さとう	とりこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが りんご カリフラワー れんこん	ワイン ソース ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 ガラムマサラ チャツネ 鶏ガラだし ベイリーフ									
	ふくさい	げんきサラダ	あぶら さとう	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ワイン しょうゆ 酢 塩									
	デザート	オレンジ			オレンジ										
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
15 (月)	しゅしよく	スパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル										576	20.3	
	しゅさい	チキンクリームソース	さとう こめこ あぶら	とりこ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんにく ほうれんそう とうもろこし	塩 こしょう ベイリーフ 鶏ガラだし									
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	はちみつ あぶら じゃがいも		にんじん キャベツ きゅうり	りんご酢 塩 辛子粉									
	ふくさい	チーズ		チーズ											
	のみもの	りんごジュース			りんご果汁										
16 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ										659	30.4	
	しゅさい	ぶたバラだいこん	さとう あぶら コーンスターチ	ぶたこ	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん かつおだし こんぶだし									
	しるもの	すましじる		とうふ わかめ かまぼこ	えのきたけ ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ かつおだし こんぶだし									
	ふくさい	かりかりこうやどうふ	こめこ さとう あぶら	こうやどうふ きなこ		塩									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
17 (水)	しゅしよく	キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	ぶたこ	にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさいキムチ	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし		554	22.6						
	しゅさい	あげぎょうざ②	とんし パンこ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	とりこ	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう									
	ふくさい	ちゅうかふうあさづけ	ごまあぶら さとう		はくさい きゅうり にんじん	塩 しょうゆ									
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 酒 鶏ガラだし									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
18 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ										642	28.9	
	しゅさい	やきとりどん	さとう コーンスターチ	とりこ とりつくね	ねぎ エリンギ	酒 みりん 塩 こしょう しょうゆ 一味唐辛子									
	ふくさい	わふうマカロニサラダ	マカロニ あぶら		とうもろこし たまねぎ きゅうり にんじん	しょうゆ 酒 塩									
	しるもの	けんちんじる	あぶら	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん しめじ こんにゃく こまつな	かつおだし こんぶだし みりん 塩 しょうゆ									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
冬至(とうじ)こんだて															
19 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ										587	24.7	
	しゅさい	アジフライ	パンこ あぶら でんぶ	あじ		ソース 塩 こしょう									
	ふくさい	ちくぜんに	さとう あぶら	とりこ	こんにゃく にんじん れんこん しいたけ ごぼう さやえんどう	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし									
	しるもの	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	かつおだし									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
22日は冬至です。冬至は、二十四節気の一つで昼の時間が一番短い日になります。冬至のときには、ゆず湯に入りかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃはビタミン類が豊富な夏の野菜ですが、長期保存が可能です。そこで、江戸時代に野菜の少ない冬に保存しておいた、ビタミン豊富なかぼちゃを食べて、冬の寒さを元気に過ごそうと考え「冬至の日」にかぼちゃを食べる習慣が生まれました。かぼちゃ(なんきん)以外にも、当時は「ん」のつくものを7つ食べると「運」がよくなるといわれていました。そこで、今日の給食にも「ん」のつく食べ物を使っています。さがしてみてください。															
クリスマスこんだて															
22 (月)	しゅしよく	コーンピラフ	こめ あぶら	ソーセージ	にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし パセリ	ワイン しょうゆ 塩 こしょう ベイリーフ 鶏ガラだし		674	26.5						
	しゅさい	クリスピーチキン	コーンフレーク こむぎこ あぶら	とりこ		ワイン 塩 こしょう ガーリックパウダー オールスパイス									
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ あぶら さとう	ぶたこ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく トマト	ワイン 塩 しょうゆ こしょう ケチャップ 鶏ガラだし ベイリーフ									
	セレクト デザート	こめこチョコケーキ	さとう あぶら こめこ みずあめ ココア	とうにゅう だいずこ											
	のみもの	ぎゅうにゅう	さとう あぶら こめこ みずあめ	とうにゅう だいずこ	いちご										
少し早いですが、クリスマス献立です。今年のケーキはセレクト！チョコがいちご事前を選んでもらいました。また、今日は、冬休み前最後の給食です。冬休み中には、大晦日やお正月など、日本の伝統行事や行事食にふれる機会が多くあると思います。ぜひ、ご家族で行事食や郷土料理を味わい、ふるさとの味や我が家の味を伝える機会にしてみてください。															

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますご了承ください。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	604	25.0	22.8	77.1	2.3

