



ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				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とのえる	調味料・その他			
1 月		2年生 校外学習 給食なし						629	23.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらとポテトのトマトソースあえ	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	たら	しょうが にんにく パセリ	ケチャップ ソース 酒			
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	もやし きゅうり パプリカ たまねぎ	りんご酢 しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
	しるもの	じゃがボールスープ	じゃがいも かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	とりがらだし ワイン 塩 こしょう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2 火	しゅしよく &しゅさい	ぶたキムチどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ はくさい もやし にんじん にら ねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん	614	25.0	
	ふくさい	やさしいチップス	さつまいも あぶら		れんこん ごぼう	塩			
	しるもの	トックスープ	トック ごま ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	とりがらだし 酒 しょうゆ 塩 こしょう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
3 水	しゅしよく	だいにのさわやかスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル マーガリン さとう かたくりこ	ツナ のり	だいにん こまつな ねぎ	塩 こしょう みりん しょうゆ 酢	687	23.0	
	しゅさい	スパイシーはるまき	あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ショートニング コーンフラワー	ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが チャツネ(バナナ)	カレー粉 塩 こしょう コンソメ			
	デザート	みかん			みかん				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		12月3日は『みかんの日』です！							
4 木	しゅしよく	ごはん	こめ				592	21.0	
	しゅさい	あじメンチカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぶ	あじ たら とうにゅう	たまねぎ	ソース 塩 しょうゆ			
	ふくさい	ピリからごまあえ	ごまあぶら さとう ごま		こまつな もやし にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ 豆板醤 酢			
	しるもの	きりたんぼじる	きりたんぼ	とりにく	はくさい ごぼう しいたけ えのき こんにやく せり ねぎ たまねぎ	かつお昆布だし 酒 みりん 塩 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 &しゅさい	きんぴらハヤシライス ★	こめ げんまい あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ セロリー パセリ にんにく しょうが トマト	とりがらだし ワイン ケチャップ みりん しょうゆ 塩 こしょう ベイリーフ	606	18.5	
	ふくさい	バリバリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ さとう オリーブオイル		にんじん もやし キャベツ	酢 塩 こしょう 辛子粉			
	デザート	フルーツポンチ	さとう		りんご パイン イチゴかじゅう ぶどうかじゅう	ワイン 塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		1年生 校外学習 給食なし							
8 月	しゅしよく	ごはん	こめ				578	20.2	
	しゅさい	ジャンボぎょうざのあまずあん	ぎょうざのかわ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずミート	はくさい ねぎ にら しょうが にんにく	とりがらだし 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢			
	ふくさい	ピリカラきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 塩 しょうゆ			
	しるもの	ちゅうかコンスープ	ごまあぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9 火	しゅしよく	キャラメルあげパン	こむぎこ 乳不使用マーガリン キャラメルパウダー さとう あぶら			イースト 塩	659	22.3	
	しゅさい	マカロニのクリームに	マカロニ あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	とりがらだし 塩 こしょう ワイン			
	ふくさい	はなやさいサラダ	オリーブオイル さとう		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10 水	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩	584	29.1	
	しゅさい	しいらのたつたあげ	かたくりこ あぶら	しいら	しょうが	酒 しょうゆ			
	ふくさい	きりぼしだいこんのにつけ	さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	かつおだし 塩 しょうゆ みりん			
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう だいにん にんじん こんにやく ねぎ	かつおだし 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11 木	しゅしよく &しゅさい	ジャージャンドウフどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら かたくりこ	なまあげ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	とりがらだし しょうゆ みりん 酒 豆板醤 甜面醬 オイスターソース	587	25.7	
	ふくさい	カリカリれんこんサラダ	あぶら さとう ごまあぶら		れんこん こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのき しょうが	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12 金	しゅしよく	ごはん	こめ				600	29.9	
	しゅさい	ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり		かつおだし みりん しょうゆ 酒			
	ふくさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ			
	しるもの	ねぎみそスープ	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ	かつおだし 酒 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					



もうすぐ冬休み！

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



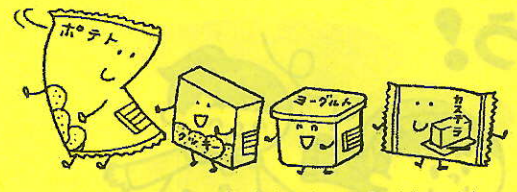
ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー	たんぱく質
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他	キロカロリー	グラム
15 月	しゅしよく	ちやめし	こめ			昆布だし 酒 塩 しょうゆ	615	20.3
	しゅさい	おでん	じゃがいも さとう	ちくわ がんもどき さつまあげ とりにく こんぶ	だいこん こんにやく たまねぎ	かつおだし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	デザート	だいがくいも	さつまいも あぶら みずあめ あぶら			しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
《ささっ子カレーの日》								
16 火	しゅしよく &しゅさい	わふうカレーライス	こめ げんまい じゃがいも あぶら さとう はちみつ こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく	たまねぎ にんじん れんこん かぶ しょうが にんにく りんご	かつお昆布だし ワイン ベイリーフ 塩 こしょう ソース ケチャップ しょうゆ カレー粉	631	17.3
	ふくさい	こんにやくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり こんにやく たまねぎ にんにく	しょうゆ 酢 辛子粉		
	デザート	スイートポテト	さつまいも さとう 乳不使用マーガリン	とうにゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17 水	しゅしよく	ごはん	こめ				569	21.4
	しゅさい	こまいフライ	あぶら パンこ こむぎこ	こまい		塩 ソース		
	ふくさい	きりぼしだいこんのさっぱりあえ		ツナ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 酒		
	しるもの	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	かつおだし 酒		
18 木	しゅしよく &しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ げんまい さとう かたくりこ	ぶたにく	だいこん こんにやく たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	みりん しょうゆ	602	25.1
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
	しるもの	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのき ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 金 食育の日	《クリスマス献立&おはなし献立》 少し早いですが、クリスマス献立です☆それに合わせてクリスマスの本からです♪今回は、 『パンダのポンポン クリスマスあったかスープ』に登場するクリームスープです。クリスマスの雰囲気と一緒に心も体も温かくなりましょう★							
	しゅしよく	フオカツチャ	こむぎこ あぶら さとう			塩 イースト	664	29.3
	しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりにく	にんにく	塩 こしょう 粒マスタード しょうゆ 酢		
	ふくさい	ブロッコリーとポテトのソテー	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	ブロッコリー エリンギ にんにく	塩 こしょう		
	しるもの	あったかクリームスープ ★	あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく しろはなまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム ほうれんそう	とりかつおだし 塩 こしょう ワイン		
	デザート	クリスマスデザート	こむぎこ あぶら みずあめ さとう	たまご クリーム	いちごピューレ			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
22 月	《冬至献立》冬至には「ん」のつく食べ物を7つ食べると『運』を呼び込むといわれています。 そこで「ん」がつく食べ物が7つ使われます。また、冬至にかかせないゆずはゼリーで登場します。							
	しゅしよく	ごはん／ひじきりかけ	こめ ごま さとう ごまあぶら	ひじき かつおぶし	ゆかり	酒 しょうゆ みりん	571	22.7
	しゅさい	ちくぜんに	あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんじん ごぼう れんこん こんにやく しいたけ いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ みりん		
	しるもの	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ	かぼちゃ(なんきん) たまねぎ ほうれんそう ねぎ	かつおだし		
	デザート	ゆずゼリー	さとう みずあめ でんぶん		ゆずかじゅう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で 知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。 ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。 ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。 当たった人にはいいことがあるかも…！	今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	文科省基準	612	23.4	22.3	82.4	2.3

ふゆやすみ きをつけよう!!

冬休み明けの給食は、
1月9日(金)から
はじまります♪

間食を選ぶ時は
表示をチェック



市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。

カフェインを含む飲料

カフェインは、コーヒーや緑茶、紅茶、コーラやココア、エナジードリンクなど、いろいろな飲み物に含まれています。

カフェインは、眠気を覚ます効果がありますが、とりすぎるとめまいや不眠症、下痢、吐き気などを起こすことがあるので、注意が必要です。特に子どもは、おとなよりも影響を受けやすいので、控えるようにします。



朝ごはんを食べると

