

日 (曜)	こんだて	一口メモ 欠食学年	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分
			体をつくるもと	体の調子をととのえるもと	エネルギーのもと		
1 (月)	ごはん	今月のめあて 今月のめあては「かぜなどに負けない食事をしよう」です。病気になりやすいのは疲れているなど体が弱り、抵抗力がない時です。抵抗力を高めるためにしっかり食べましょう。			給食用精米		644
	牛乳		牛乳				25.9
	さばのソース焼き		さば みそ	しょうが	きび砂糖 白いりごま	清酒 ソース	23.3
	★ヤーコンサラダ		無塩せきハム	もやし ほうれん草	ヤーコン きび砂糖 ごま油	米酢 しょうゆ	291
	★打ち豆汁		打ち豆 みそ	大根 にんじん しめじ	じゃがいも	かつおだし	2.2
	★手作りふりかけ		かつお節 ちりめんじゃこ 青のり		きび砂糖 白いりごま	しょうゆ みりん	
2 (火)	肉キャベ丼	早食いに注意 どんぶりのメニューだといつもよりも早食いになりがちです。そうならないように、カリカリ煮干しなどかみ応えのあるものを組み合わせせています。意識してよくかんで食べましょう。	ふた肉 みそ	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン	給食用精白米 米サラダ油 きび砂糖 でんぷん 白いりごま	清酒 しょうゆ みりん ケチャップ ソース コチュジャン 豆板醤	611
	牛乳		牛乳				29.2
	★もずくスープ		豆腐 もずく	にんじん たけのこ えのき 長ねぎ	でんぷん	かつおだし 塩 しょうゆ	16.7
	★カリカリ煮干し		煮干し		アーモンド きび砂糖	清酒 みりん	401
3 (水)	ごはん	大豆の変身 大豆は様々な姿に変身できます。例えば大豆をしばれば豆乳になり、その豆乳を固めると豆腐ができます。今日の給食にも大豆が変身したものが使われています。探してみましょう。			給食用精米		606
	牛乳		牛乳				25.0
	★鶏肉のからあげ		とり肉	しょうが	でんぷん 米白絞油	清酒 しょうゆ みりん	20.7
	★彩り和え		無塩せきハム	ほうれん草 キャベツ にんじん コーン	きび砂糖 ごま油	しょうゆ	295
	豆腐のみそ汁		豆腐 わかめ みそ	しめじ 白菜 長ねぎ		煮干しだし	1.8
4 (木)	ごはん	根菜類 土の中で育った野菜を根菜類といいます。にんじん・ごぼう・大根などがあり今日の献立にも入っています。根菜類は、食べると体を温める効果があります。			給食用精米		594
	牛乳		牛乳				22.7
	厚揚げのピザ風焼き		厚揚げ チーズ	玉ねぎ ピーマン		塩 こしょう 清酒 ケチャップ 赤ワイン	19.8
	★糸かまサラダ		かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま油	しょうゆ 米酢	458
	大根のみそ汁		油揚げ みそ	大根 長ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	2.0
5 (金)	わかめごはん	冬の野菜は甘い 根菜類の他に白菜やブロッコリーも冬が旬の野菜です。冬野菜は寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えます。そのため糖度が高くなり甘みを強く感じます。	わかめ		給食用精米		601
	牛乳		牛乳				20.0
	ポテトのカレーマヨ焼き			バジル	じゃがいも ノンエッグマヨ	塩 こしょう カレー粉	16.9
	★ツナサラダ		ツナ	キャベツ ブロッコリー コーン	米サラダ油	しょうゆ 米酢	285
	ミネストローネ		無塩せきベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト	オリーブ油 マカロニ	ケチャップ コンソメ 塩 赤ワイン	2.2
8 (月)	ごはん	病気の予防にもよくかもう かむ回数が増えると、唾液がたくさん出てきます。その唾液は、病気の原因となる菌やウイルスから体を守る働きがあります。よくかんで病気に負けない体を作りましょう。			給食用精米		635
	牛乳		牛乳				24.2
	親子煮		とり肉 卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜	米サラダ油 じゃがいも 麩 きび砂糖	かつおだし しょうゆ 清酒	21.2
	★塩昆布和え		塩昆布	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが	ごま油	しょうゆ	307
	みかん			みかん			1.5
9 (火)	ごはん	大切な食べもの 今、食べるものがない子供と食べ物があるのに好きなものだけ食べる子供がいます。どちらも成長や健康面で心配です。食べ物が豊富にある私たちは、大切な食べ物を無駄にせず食べなければいけませんね。▲6年生			給食用精米		591
	牛乳		牛乳				19.7
	メンチカツ		メンチカツ		米白絞油	ソース	19.6
	★大根サラダ		わかめ ツナ	大根 きゅうり にんじん	米サラダ油	しょうゆ 米酢 こしょう	300
	春雨スープ		豆腐 あさり	にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	春雨	しょうゆ スープストック こしょう	2.0
10 (水)	黒糖パン	緑黄色野菜 にんじん・ピーマン・かぼちゃ・小松菜・トマトなど色の濃い野菜を緑黄色野菜といいます。この色のもとになる成分が、体の粘膜を強くして免疫を高める働きがあります。今日の給食にはいくつ緑黄色野菜が使われているでしょう。			黒糖パン		601
	牛乳		牛乳				27.2
	かぼちゃのチーズ焼き		無塩せきベーコン チーズ	玉ねぎ かぼちゃ	米サラダ油 ノンエッグマヨ	こしょう	23.1
	★ひじきのマリネ		ひじき 無塩せきハム	赤ピーマン キャベツ	米サラダ油	しょうゆ 米酢 こしょう	379
	ポークシチュー		ふた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー トマト	米サラダ油 じゃがいも	赤ワイン デミグラスソース ソース こしょう	2.2
	ごはん	しいたけは干すと栄養アップ			給食用精米		597

日 (曜)	こんだて	一口メモ 欠食学年	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分
			体をつくるもと	体の調子をととのえるもと	エネルギーのもと		
11 (木)	牛乳	干ししいたけは生のしいたけよりもビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは成長期のみなさんに必要なカルシウムを体の中に取り込むのを助ける働きをしてくれます。また、干すことでうま味も強くなります。	牛乳				26.0
	白身魚のパン粉焼き		メルルーサ	パセリ	パン粉 オリーブ油	香草塩 こしょう	14.3
	★洋風きんぴら		無塩せきベーコン	ごぼう にんじん ピーマン	米サラダ油 きび砂糖	しょうゆ 塩 白ワイン コンソメ 粗びきこしょう	281
	肉団子スープ		ミートボール	白菜 にんじん しいたけ しょうが	マロニー ごま油	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	2.2
12 (金)	チキンカレーライス	盛り付ける量	とり肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ グリーンピース	給食用精米 米サラダ油 じゃがいも	カレールウ ソース 赤ワイン	668 22.3
	牛乳	盛り付けの時、全員に均等に分けることができますか。給食は栄養バランスを考えて作っていますが、大盛りになると肥満につながり、少なくとも栄養が偏ってしまいます。▲3年生	牛乳				19.9
	★じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり にんじん	米サラダ油 きび砂糖 ごま油	米酢 しょうゆ こしょう	342
	ヨーグルトゼリー		ゼラチン 牛乳 ヨーグルト	みかん	グラニュー糖	バニラエッセンス	2.4
16 (火)	ごはん 味付けのり	はし名人を目指そう	味付けのり		給食用精米		611
	牛乳	3学期に豆はさみ大会を行い、たくさんのはし名人さんを見つげたいと思います。正しく持てること・使えることを今から家でも練習してみてください。	牛乳				26.0
	野菜の厚焼き卵		卵	ほうれん草 いんげん	きび砂糖	かつおだし 塩 清酒 みりん	21.1
	★ピリ辛和え		無塩せきハム	もやし にんじん きゅうり にんにく	ラー油 ごま油	しょうゆ	316
	★豚汁		ぶた肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	かつおだし	2.0
17 (水)	★ガーリックライス	1日1個のりんごで医者いらず	無塩せきベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	給食用精米 米サラダ油	しょうゆ こしょう コンソメ 塩	633
	牛乳	りんごを毎日1個食べると医者にかからなくてすむという意味のことわざがあります。りんごにはおなかの調子を整えたり、体の疲れをとったりしてくれる働きがあります。特に皮と実の間に栄養があるので、皮ごと食べると効果的です。	牛乳				20.8
	★ポテトサラダ		無塩せきハム	キャベツ 枝豆 にんじん	じゃがいも マカロニ ノン エッグマヨ	塩 こしょう	19.1
	コーンポタージュ		無塩せきベーコン 牛乳 生 クリーム	コーン 玉ねぎ パセリ	小麦粉 豆乳バター	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	287
	★りんご			りんご			1.9
18 (木)	ごはん	カルシウム強化			給食用精米		635
	牛乳	ししゃもは頭から丸ごと食べられる魚で、カルシウムを多くとることができます。カルシウムは、骨や歯を作ったり心臓の動きを正常に保ったりしてくれる働きがあります。小さい魚にたくさん栄養がつまっているとは驚きですね。	牛乳				27.0
	★ししゃものごま焼き		ししゃも	しょうが	ごま油 白いりごま 黒いり ごま	しょうゆ	20.7
	★和風サラダ		ツナ	コーン キャベツ きゅうり	米サラダ油	しょうゆ 米酢 こ しょう	424
	肉じゃが		ぶた肉	玉ねぎ にんじん いんげん	きび砂糖 米サラダ油 麩 じゃがいも こんにゃく	しょうゆ みりん	2.0
19 (金)	★五目あんかけラーメン	塩分を摂り過ぎないように	ぶた肉 ちくわ	きくらげ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	中華めん 米サラダ油 ごま油 てんぷん	鶏豚湯 清酒 しょうゆ スープストック 塩	680 27.8
	牛乳	福島県はしょっぱいものを多く食べて高血圧や脳血管疾患になる人が多いそうです。給食のラーメンは、スープまでおいしく食べられるように野菜をたくさん入れるなどの工夫で塩分を抑えています。	牛乳				21.5
	★切り干し大根のナムル		無塩せきハム	切り干し大根 きゅうり にんじん	ごま油 白いりごま	しょうゆ	329
	手作りさつまいもケーキ		おから 卵		きび砂糖 米サラダ油 小麦粉 さつまいも	ベーキングパウダー	2.4
22 (月)	★枝豆じゃこごはん	冬至献立	ちりめんじゃこ	枝豆	給食用精米 白いりごま	塩 清酒	595
	牛乳	今日は「冬至」といって1年の中で最も昼が短く夜が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習がありますが、昔からかぼちゃを食べることで風邪をひかない、病気にかからないように願っていたようです。	牛乳				25.4
	豆腐のゆず田楽		豆腐 みそ	ゆず	きび砂糖	みりん	15.3
	冬至かぼちゃ		小豆	かぼちゃ	きび砂糖	塩	373
	★いなか汁		とり肉 生揚げ みそ	大根 ごぼう にんじん しいたけ 長ねぎ	こんにゃく さといも	かつおだし 清酒	2.0
23 (火)	★チキンライス	クリスマス献立	とり肉	にんじん マッシュルーム グリーン ピース	給食用精米 オリーブ油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	697
	牛乳	今日は2学期最後の給食で、クリスマスを意識した献立にしました。お家でもクリスマス料理を食べるかもしれませんが、ぜひお家の人のお手伝いをしてみましょう。明日からの冬休み中も食べ過ぎには気をつけて、規則正しく生活しましょう。	牛乳				27.6
	ハンバーグ		とり肉 ぶた肉 おから 卵	玉ねぎ	パン粉	塩 こしょう ケ チャップ ソース 赤 ワイン	23.9
	★いろどりサラダ		星形チーズ	ブロッコリー コーン キャベツ に んじん	米サラダ油	米酢 塩 こしょう	298
	クリスマスケーキ				クリスマスケーキ		2.3