



「はやね・はやあき・あさごはん！」

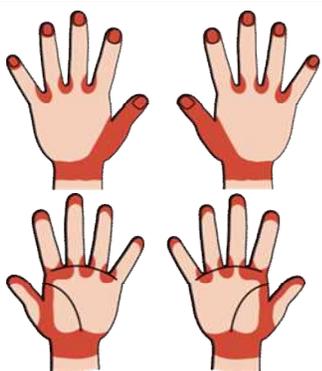
日	曜	献立		食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	おかず	赤	黄	緑		
				血・肉・骨・歯になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる		
1	木	白飯	牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか えび ハム	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	488 632 820	19.7 27.2 34.1
2	金	地粉うどん	牛乳 けんちんうどんの汁 タコナゲット①②③ ゆかり和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちくわ みそ たこ	うどん さといも あぶら さとう こむぎこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく キャベツ こまつな もやし しそ	520 651 815	20.0 26.3 32.6
5	月	わかめごはん	牛乳 里芋のきつね煮 鯛のみぞれ煮 小松菜あえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ いわし	わかめごはん さといも さとう あぶら ごまあぶら	だいこん こんにやく こまつな キャベツ とうもろこし	500 634 843	20.9 25.6 32.9
6	火	白飯	牛乳 ソースカツ かきたまスープ 塩昆布あえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら パンこ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	487 620 789	21.8 25.9 31.5
7	水	ツイストパン	牛乳 鶏肉のバーベキューソース ミネストローネ 花野菜サラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグハーフ	しょうが にんにく トマト りんご セロリ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし みかん	529 659 858	22.7 27.5 34.8
8	木	白飯	牛乳 鯖のみそチーズ焼き 野菜椀 ほうれん草とひじきのサラダ	ぎゅうにゅう さわら みそ チーズ なまあげ とりにく ひじき	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり とうもろこし	497 619 805	26.4 30.9 38.2
9	金	ホット中華麺	牛乳 五目あんかけラーメンのスープ 彩の国肉まん 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか くきわかめ なると	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こむぎこ パンこ さとう ごま	はくさい ねぎ にんじん もやし なら きくらげ だいこん きゅうり	— 671 783	— 29.3 34.4
12	月	白飯	牛乳 すき焼き風煮 木の葉かまぼこみりん焼き①②② ごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たら	ごはん しらたき あぶら さとう ごま	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ	481 670 858	21.0 30.5 37.4
13	火	五目寿司	牛乳 白身魚フリッター①②③ 沢煮椀 いちごクレープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく たら	すめし あぶら さとう かたくりこ こめこ こむぎこ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにやく だいこん ほうれんそう いちご	522 661 873	19.1 25.6 33.0
14	水	バターロール	牛乳 ハンバーグデミソース ポテトサラダ 野菜コンソメスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ハンバーグ	パン あぶら さとう ノンエッグハーフ じゃがいも	たまねぎ セロリー トマト にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ ほうれんそう	539 651 856	21.6 25.0 31.4
15	木	白飯	牛乳 冬至カレー あわせるゼリー(ゆずゼリー) チーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん あぶら さとう	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん れんこん トマト れんこん だいこん かぼちゃ もも みかん	524 684 883	18.2 22.7 28.0
16	金	フラワーロール	牛乳 焼きそば ウインナーの卵巻き ゆで野菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ウインナー たまご	パン ちゅうかめん あぶら たまねぎドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	532 665 829	22.1 27.8 33.4
19	月	白飯	牛乳 鯖の幽庵焼き 豚汁 磯香あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ のり さば	ごはん さといも あぶら さとう	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし ゆず	548 669 859	23.9 28.6 35.1
20	火	ピラフ	牛乳 鶏肉の香味焼き キャベツスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	ごはん バター オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ こまつな	520 660 855	20.2 27.5 34.7
21	水	はちみつパン	牛乳 エビカツ 白菜のクリーム煮 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えび たら	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター コーンクリームドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	— 645 817	— 25.4 31.4

◇材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合もあります。ご了承下さい。

◇給食に関する行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。

ポイントを知って しっかり手洗い

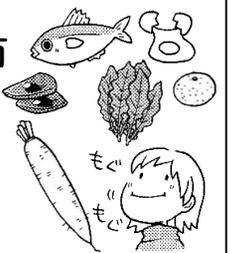
洗いのこし しやすい場所



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。手を洗う時には、石けんをきちんとつけてあわ立てます。それから、てのひら→ゆびとゆびのあいだ→つめとゆびさき→てのこう→おやゆび→てくびなどのように順番を決めて洗いのこしが無いように気をつけましょう。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



冬至 (12月22日)

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

