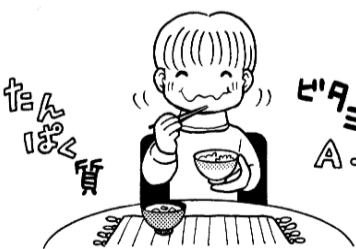




日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】		緑の食品【ビタミン・無機質】		黄の食品【炭水化物・脂質】		食べ物 ひとくち メモ	熱量 (Kcal) 基準 640
			おもにからだをつくる		おもにからだの ちょうしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる			
3	月	おやこどん もやしのゆかりあえ さつまいものみそしる ミニりんごゼリー	とりにく たまご かまぼこ		にんじん たまねぎ ししいたけ もやし キャベツ		こめ むぎ さとう	あぶら	親子丼は、給食センターの大きな釜で、たくさん の鶏肉や野菜を炒めて味をつけて、卵を入 れ煮ています。ごはんにかけて食べてくださ い。	653
4	火	タンメン にくだんごのあまずあえ やさいのナムル チーズワッフル	ぶたにく なた にくだんご		にんじん たまねぎ はくさい もやし にんにく だいこん キャベツ		ちゅうかめん さとう	あぶら ごま あぶら	寒い日は温かいラーメンがおいしいですね。 給食センターでつくるタンメンの登場です。盛 り付け方は、どんぶりに麺を入れ野菜スープ をかけてください。みんなで協力して準備し食 べてください。	617
5	水	わかめごはん かみかみ給食 シシャモのごまあげ きりぼしだいこんのもの すいとんじる	ししゃも さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん きりぼしだいこん こんにやく ししいたけ こまつな しめじ はくさい しめじ		こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら あぶら	あたまからまるごと食べられるししゃもをしつ かりよくかんで食べて、歯や骨をつくる「カル シウム」をとります。切干大根にもカルシウ ムが豊富にふまれています。	636
6	木	しよくパン くろまめきなこクリーム ペンネソテー ほうれんそうとごぼうのサラダ コンソメスープ りんご	ぶたにく ひじき	ピーマン トマト ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ コーン だいこん はくさい りんご		パン くろまめクリーム ペンネ さとう	あぶら マヨネーズ	あか みどり きいろのグループの仲間の食 べ物やそのはたらきを覚えましょう。食べ物 をいろいろ組み合わせ、バランスよく食べるこ とで、病気になりにくい健康なからだをつくる ことができます。	641
7	金	カレーライス ふくじんづけ カリフラワーとブロッコリーサラダ みかんヨーグルト	ぶたにく こなチーズ スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン		こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ ごま ドレッシング	今日はみかん風味のヨーグルトです。ヨー グルトには、たんぱく質やカルシウムがたくさん 含まれていて、からだのほねをしようぶにしたり します。またヨーグルトの乳酸菌は腸のはたら きをよくしてくれます。	651
10	月	ごもくチャーハン はるまき パンパンジーサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ	やきぶた はるまき とりにく なた	にんじん わかめ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ コーン ねぎ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ		こめ むぎ	あぶら あぶら あぶら	今日は中華献立です。焼き豚が入ったおいし いチャーハン、人気のあるメニューでみん な大好きです。	540
11	火	むぎごはん さばのおしおやき いかとだいこんのもの ほうれんそうのみそしる はちみつレモンゼリー	さば いか さつまあげ とうふ みそ	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん こんにやく えのきだけ		こめ むぎ さとう	あぶら	さばは背中の青い魚で、成長期に欠かせな い「たんぱく質」という栄養素が多く含まれて います。12月はさばのほかに、あじ、さけ、た ら、ししゃもの魚が出てきますが、残さず食べ ましょう。	641
12	水	ミルクパン タンダーチキン じゃがいものマスタードいため やさいスープ オレンジ	とりにく ベーコン かまぼこ	ヨーグルト パセリ こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ セロリー オレンジ		こめ むぎ じゃがいも	あぶら	タンダーチキンは、インド料理の一つでタン ドールとよぶ「つぼ型」のかまどで鶏肉を焼く 料理です。給食はオープンを使いますが、鶏 肉にカレー粉・ケチャップ・ヨーグルト・こしょう などの調味料につけこみ焼きます。	626
13	木	ピビンバ ワンタンスープ フルーツジュレ	ぶたにく たまご なた	にんじん ほうれんそう わかめ にんじん	もやし にんにく たまねぎ みかん ナタデココ		こめ むぎ さとう	ごま あぶら あぶら	寒くなる和飲みにくくなる牛乳ですが、成長期 に必要なたんぱく質やカルシウムがたくさん 含まれています。残さず飲むようにしましょう。	606
14	金	むぎごはん さけのネギソース ブロッコリーのおかかあえ おでんじる	さけ さつまあげ ちくわ しろみボール	ブロッコリー にんじん	ねぎ しょうが にんにく カリフラワー コーン		こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	寒い冬は、おでんのおいしい季節です。給食 のおでんは、具材を少し小さめに切って大き な鍋で煮ていきます。味がしみて具も汁もお いしくいただけます。	591
17	月	チキンライス レタスとツナのサラダ とうにゅうスープ チーズ	とりにく ツナ ベーコン	ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ レタス カリフラワー コーン しめじ たまねぎ えだまめ		こめ さつまいも	あぶら バター	豆乳スープには、さつまいも にんじん 玉ね ぎ えだ豆などの野菜が入り栄養満点のスー プです。からだが温まります。	650
18	火	ゆかりごはん あじのピリからやき ごぼうとれんこんいために とんじる まごわやさしい給食	あじ だいず さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	いきわかめ いんげん にんじん にんじん	しょうが ごぼう れんこん こんにやく しめじ だいこん ねぎ はくさい		こめ むぎ さとう	ごま あぶら	れんこん、ごぼう、大根、じゃがいも、にんじん などは根菜といえます。土の中で育つ野菜は からだを温めてくれます。今日は和食献立 で、根菜がたくさん使われています。	571
19	水	あじつけコッペパン てづくりミートローフ マカロニサラダ だいこんとえのきのスープ ミニフィッシュ	ぶたにく とりにく ハム	にんじん グリンピース ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり こまつな だいこん えのきだけ たまねぎ		パン パンこ マカロニ	マヨネーズ	ミートローフは、お肉や野菜をまぜあわせ、味 付けしてオープンで焼きます。給食センターで 約3000個を作るのでとても大変な作業で す。味わってください。	679
20	木	むぎごはん 冬至給食 たらとだいずのあまからあえ もやしのいそかあえ かぼちゃのみそしる ゆずゼリー	たら だいず のり あぶらあげ みそ	ピーマン かぼちゃ こまつな	もやし きゅうり はくさい えのきだけ たまねぎ ねぎ		こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら	今日は冬至給食です。冬至には、むかしから かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪を ひかないと言われています。昔の人の知恵で すね。	638
21	金	キャラットロール スパイシーチキン カラフルサラダ コーンポタージュスープ セレクトデザート	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	パプリカ パセリ	にんにく しょうが キャベツ カリフラワー コーン たまねぎ		パン かたくりこ こむぎこ	あぶら バター	二学期最後の給食です。8月23日からはじ まった給食センターからの給食はどうでした か？ 今日は、デザートのセレクトです。みんなで楽 しく食べましょう。	702
平均										629

かぜに負けないための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり  
食べることが大切です。  
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力  
を高めるビタミンAや、ビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、  
かぜに負けない体づくりをしましょう。



- 肉 魚 たまご
- はくさい だいこん
- ブロッコリー みかん
- ほうれんそう

冬至

今年の冬至は12月22日です。1年の中で、夜が最も長く、昼が最も短い  
日です。この日はゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。

★ゆず湯

冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考  
えもあります。柚子湯には体を温めて風邪を予防したり、香りによるリラク  
ス効果もあるので、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。

★かぼちゃ

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。  
かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)です。また、かぼちゃはビタミンAが  
豊富なため、風邪予防に効果的です。かぼちゃの旬は夏ですが長期保存  
ができるので、冬でも食べられています。栄養豊富で貯蔵性もあるかぼちゃ  
は冬を乗り切るための大切な食材だったのでしよう。