



日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 820
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 油脂		
3	月	親子丼 もやしのゆかりあえ さつまいものみそ汁 ミニりんごゼリー	とりにく たまご かまぼこ		にんじん しそ	たまねぎ 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、卵を入れて煮ています。ごはんにかけて食べてください。	835
4	火	タンメン 肉団子のあまみそ 野菜のナムル ミニそぼろパン	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った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。	768
5	水	わかめごはん かみかみ給食 シシヤモのごま揚げ 切り干しだいこんの煮物 すいとん汁	ししやも さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	きりほしだいこん こんにやく しいたけ 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やもをしっかりとよくかんで食べて、歯や骨をつくる「カルシウム」をとりましょう。切干大根にもカルシウムが豊富にふくまれています。	831
6	木	食パン 黒豆きなこクリーム 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 とりにく	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	1群から5群の食べ物やそのはたらきを覚えましたが、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、病気になるににくい健康なからだをつくることができます。	773
7	金	カレーライス 福神漬け 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 ななチーズ 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	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、ヨーグルトのほねをじょ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。	849
10	月	五目チャーハン はるまき パンパンジーサラダ チンゲンサイの中華スープ	やきぶた はるまき とりにく なた		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	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。	780	
11	火	麦ごはん さばの塩焼き いかとだいこんの煮物 ほうれんそうのみそ汁 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 えのきたけ	こめ むぎ さとう	ゼリー	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、ししやもの魚が出てきますが、残さず食べましょう。	863
12	水	ミルクパン タンドリーチキン じゃがいものマスタード炒め 野菜スープ オレンジ	とりにく ベーコン かまぼこ	ヨーグルト		しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ セロリー オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら	タンドリーチキンは、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。給食はオーブンを使いますが、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。	776
13	木	ビビンバ ワンタンスープ フルーツジュレ	ぶたにく たまご なた	わかめ	にんじん ほうれんそう 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	寒くなると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。	809
14	金	麦ごはん さけのネギソース ブロッコリーのおかかあえ おでん汁	さけ さつまあげ ちくわ しろみボール こんにゃく			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いいただけます。	787
17	月	チキンライス レタスとツナのサラダ 豆乳スープ チーズ	とりにく ツナ ベーコン	ヨーグルト	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 むぎ さとう	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。からだを温まります。	842
18	火	ゆかりごはん あじのピリから焼き ごぼうとれんこん炒め煮 とん汁 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	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 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。	774
19	水	味付けコッペパン 手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 こまつな	たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり だいこん えのきたけ 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、味付けしてオーブンで焼きます。給食センターでは約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。	840
20	木	麦ごはん 冬至給食 たらと大豆のあまからあえ もやしのいそかあえ かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	たら だいず のり あぶらあげ みそ		ピーマン	もやし きゅうり はくさい えのきたけ 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した。昔の人の知恵ですね。	865
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			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、デザートセレクトです。みんなで楽しく食べましょう。	868

平均 817

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と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、かぜに負けないからだ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、香りによるリラッ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ょ。