

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「手洗いをしっかりしよう」～手洗いをしっかりしてから給食の準備をしましょう～

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		1食分(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類		
1水	主食	ごはん				白米		820	
	汁物	かぶと白菜の五目味噌汁		鶏もも肉 油揚げ	人参	にんにく かぶ 玉葱	オリーブオイル		
	主菜	白ごまつくね(3個)		米みそ こうじみそ		白菜 白ねぎ	ごま 豚脂		
	副菜	蓮根とはんぺんの和風ジャーマンポテト		鶏もも肉 レバー 大豆		玉葱	油		
	その他	牛乳			人参 枝豆	蓮根	パン粉		
2木	主食	ミルクロールパン				ミルク		827	
	煮物	チキンピーズ		大豆 赤いんげん豆	人参 トマト	ロールパン			
	主菜	オムレツ		ひよこ豆 鶏もも肉 豆乳	パセリ	玉葱	砂糖		
	副菜	さつまいもチップス		卵			さつまいも		
	その他	牛乳 りんごジャム			牛乳		砂糖		
3金	主食	ごはん				白米		768	
	汁物	太平燕風スープ		豚もも肉 えび	人参	キャベツ 玉葱 きくらげ	春雨		
	主菜	ひき肉と牛蒡の担々肉みそ		いか はんぺん		白ねぎ しょうが	ごま油		
	副菜	きゅうりとツナと寒天の中華和え		鶏ひき肉 きな粉	人参	ごぼう 白ねぎ	ごま油 ねりごま		
	その他	牛乳		米みそ こうじみそ	糸寒天	しょうが	砂糖		
6月	 <span style="font-size: 1.2em;">よくかんで食べよう!</span> <span style="margin-left: 20px;">かみかみ献立</span>								
	主食	ごはん				白米		793	
	汁物	野菜と肉団子のピリ辛味噌鍋		豚ひき肉 鶏ひき肉 米みそ	人参	玉葱 キャベツ もやし	ごま油		
	主菜	白身魚と大豆のさっぱり揚げ		油揚げ 絹ごし豆腐		白ねぎ しょうが	油		
	副菜	きゅうりと切干大根のごまゆかり和え		ホキ(白身魚) 大豆	ゆかり粉	レモン	ごま		
その他	牛乳			牛乳	きゅうり 切干大根	砂糖			
7火	主食	麦ごはん				押し麦 白米		814	
	煮物	とろとろ玉葱カレー		鶏もも肉 豆乳	人参 枝豆	玉葱	油		
	主菜	ポイルワインナー(2本)		ウィンナー					
	副菜	蓮根とツナのコールスローサラダ		ツナ	人参	蓮根 キャベツ とうもろこし	砂糖		
	その他	牛乳			牛乳				
8水	主食	えびとねぎの五目チャーハン		えび	ねぎ	白米 砂糖	ごま油	846	
	汁物	韓国風わかめスープ		牛もも肉	人参	白ねぎ たけのこ	ごま ごま油		
	主菜	鶏むね肉と薩摩芋のヤンニョムチキン		わかめ		しょうが	ごま 玉葱		
	副菜	鶏むね肉と薩摩芋のヤンニョムチキン		鶏むね肉		玉葱 もやし えのき	白ねぎ		
	その他	牛乳			牛乳	にんにく しょうが	しょうが		
9木	主食	ソフト麺のポロネーズソース				ソフト麺		892	
	煮物	ソフト麺					油		
	主菜	茄子と挽肉のポロネーズソース		牛ひき肉 豚ひき肉	人参 トマト	セロリ 玉葱 なす	砂糖		
	副菜	花野菜のポテのココロチーズサラダ		ツナ	ブロッコリー		さつまいも		
	その他	牛乳 洋梨ミニゼリー			枝豆		じゃがいも		
10金	主食	ごはん				白米		759	
	汁物	ごぼうとウィンナーの和風コンソメ		ウィンナー	人参	玉葱 かぶ ごぼう 白ねぎ	さつまいも		
	主菜	和風煮込みハンバーグ		牛ひき肉 豚ひき肉		しょうが	油		
	副菜	キャベツと竹輪のおかか和え		鶏ひき肉		玉葱	パン粉		
	その他	牛乳 ゆかりふりかけ		焼き竹輪 かつお節	チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし しょうが	砂糖		
13月	主食	ごはん				白米		819	
	汁物	薩摩芋と舞茸の豚汁		生揚げ 豚もも肉	人参	玉葱 蓮根 舞茸	ごま油		
	主菜	鶏肉の唐揚げ(2個)		豆みそ 米みそ		白ねぎ しょうが	油		
	副菜	冬野菜の甘辛ごまおかか和え		鶏もも肉		にんにく しょうが	砂糖		
	その他	牛乳		かつお節 米みそ	小松菜 人参	キャベツ とうもろこし しょうが	ごま ごま油		



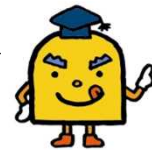
日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分 (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類		
14 火	主食	ごはん							
	汁物	豆腐と野菜のごま豆乳スープ	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳 米みそ		人参 ねぎ	白菜 玉葱 干し椎茸 白ねぎ しょうが	白米 じゃがいも	ねりごま ごま油	
	主菜 副菜	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	豚もも肉 米みそ		人参 チンゲンサイ	にんにく しょうが だけのこと キャベツ 玉葱	砂糖 でんぷん	ごま油	
	その他	牛乳 りんご		牛乳		りんご			
15 水	主食	ごはん							
	汁物	芋煮	豚もも肉 油揚げ		人参 ねぎ	ぶなしめじ 大根 ごぼう しょうが	白米 じゃがいも 里芋 砂糖	ごま油	
	主菜 副菜	湯豆腐の肉味噌がけ 湯豆腐	豆腐						
	その他	牛乳 ふりかけ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆みそ こうじみそ			しょうが 白ねぎ	水あめ 砂糖 でんぷん	油	
16 木	主食	ココアパン					小型ロールパン 砂糖	油	
	汁物	冬野菜のホワイトスープ	ベーコン 鶏ささみ肉 豆乳		人参 パセリ	キャベツ 玉葱		オリーブオイル	
	主菜 副菜	チキンとブロッコリーのトマトパンネ	鶏もも肉		人参 トマト ブロッコリー	玉葱	パンネ 砂糖	油 オリーブオイル	
	その他	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト					
17 金	主食	ごはん							
	汁物	たっぷり野菜のピリ辛餃子鍋	豚ひき肉 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 白菜 もやし えのき 干し椎茸	白米		
	主菜 副菜	鯛の中華香味ソース 春雨と卵の五目中華サラダ	鯛(いわし) 卵 ツナ		チンゲンサイ 人参	しょうが 玉葱 すだち しょうが	小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま	
	その他	牛乳		牛乳			春雨 砂糖		
20 月	「ま・ご・わ・や・さ・し・い」献立								
	主食	ごはん							
	煮物	かぶとじゃが芋のそぼろ煮	鶏ひき肉 はんぺん		人参 枝豆	かぶ 玉葱 干し椎茸 しょうが	白米		
	主菜	キャベツ入りメンチカツ	牛ひき肉 豚ひき肉			キャベツ 玉葱	じゃがいも 砂糖 でんぷん		
	副菜	鉄分たっぷりひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草 人参	とうもろこし	パン粉	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	
その他	牛乳		牛乳						
21 火	主食	わかめごはん					金芽玄米 白米		
	汁物	たっぷり野菜の粕汁	油揚げ 米みそ こうじみそ 豆乳		人参 南瓜	こんにゃく 玉葱 大根 白ねぎ	さつまいも		
	主菜	厚焼き卵	卵				砂糖		
	副菜	牛蒡とベーコンのきんぴら	ベーコン		人参 枝豆	ごぼう		オリーブオイル ごま	
その他	牛乳		牛乳						
12月22日は「冬至」									
「冬至」には「ゆず湯」に入り「南瓜」を食べる風習があります。 「南瓜」はとても栄養価の高い野菜で「冬至に食べると病気になる」と古くから言われてきました。 12月21日(火)の給食では「たっぷり野菜の粕汁」に「南瓜」を使用します。									
22 水	主食	ドリア風チキンライス							
	主菜 副菜	チキンライス たっぷり玉葱のクリームソース	鶏ひき肉 大豆		人参 トマト	玉葱 とうもろこし	白米	オリーブオイル 油	
	汁物	鶏団子と野菜の和風コンソメ	鶏ひき肉		人参 ねぎ	かぶ 玉葱 白菜 エリンギ 白ねぎ	バター		
	その他	牛乳 セレクトデザート		牛乳 生クリーム	パセリ			オリーブオイル	

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数：16回

### 寒さに負けない食事をしよう!

朝晩の寒暖差が日増しに厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりました。冬休みは、もうすぐそこまで来ています。冬休み中はイベントがたくさんあり、暴飲暴食(たくさん食べた飲みすぎ)により、体の調子を崩しがちになります。冬休みを楽しく、元気に過ごすためには、食事の量やバランス、早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活で、体調管理をしましょう。食事内容は、主食(ごはん・パン・麺類等)・主菜(肉・魚・卵・豆腐等)・副菜(野菜・果物など)をそろえ、バランスよく食べることが大切です。



### 今月の旬の食材

人参・かぶ・白菜・白ねぎ・種穂・さつまいも・りんご・キャベツ・ごぼう・大根・ブロッコリー・小松菜・里芋・ほうれん草

