



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)
1	水	ごはん	みそおでん カミカミつくだ煮 辛子和え		ごはん 里芋 砂糖 白ごま	牛乳 うすら卵 生揚げ 焼きちくわ 揚げボール ちりめんじゃこ 赤みそ 結び昆布 花かつお 刻み昆布	大根 小松菜 もやし こんにゃく 人参	748 31.6 497
2	木	バターロール	焼きそば みかん入りフルーツポンチ		蒸し中華めん バターロール なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ みかん 人参	874 27.1 316
3	金	発芽玄米入りごはん	鶏肉のオニオンソース 五目ビーフン 沢煮椀		発芽玄米入りごはん ビーフン なたね油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ ごぼう 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ にら 干しいたけ	803 38.5 322
6	月	ひじきごはん	★いかフライ みそ汁		ごはん パン粉 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ ひじき	白菜 小松菜 ごぼう 糸こんにゃく 人参 長ねぎ	875 39.4 383
7	火	華風あんかけそば	黒糖蒸しパン 春雨のナムル		ホットラーメン 黒糖蒸しパンミックス 春雨 でん粉 バター なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 甘納豆	小松菜 白菜 もやし 人参 にら 干しいたけ 根生姜 にんにく	811 31.6 403
8	水	ポークハヤシライス	ごぼうのみそドレッシングサラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生クリーム	玉ねぎ ごぼう 人参 コーン きゅうり にんにく	884 31.6 298
9	木	ソフトフランスパン (バター)	冬野菜のポトフ ツナサラダ		ソフトフランスパン じゃが芋 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウィンナー ツナ	大根 キャベツ 白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり	778 33.5 302
10	金	ごはん	すき焼き風煮 しっとりふりかけ ごま味噌和え		ごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 焼き豆腐 豚肉 白みそ ちりめんじゃこ 花かつお	白滝 白菜 小松菜 長ねぎ キャベツ 人参	884 34.5 527
13	月	ビビンバ	わかめスープ		ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	小大豆もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく	796 34.0 285
14	火	ツイストパン	花野菜のクリーム煮 フレンチサラダ		ツイストパン じゃが芋 小麦粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン カリフラワー 人参 本しめじ きゅうり	815 32.1 376
15	水	鶏南蛮うどん	笹かまのごま揚げ 白菜の漬物		袋入り地粉うどん なたね油 小麦粉 でん粉 黒ごま	牛乳 鶏肉 笹かまぼこ 油揚げ 刻み昆布	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ゆず	849 37.5 336
16	木	ツナそぼろごはん	こんにゃくの炒り煮 山海汁		ごはん 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 ツナ うすら卵 かまぼこ わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 根生姜	787 30.2 326
17	金	カレーライス	大根サラダ		麦ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 にんにく 根生姜	879 28.0 292
20	月	ごはん	マーボー豆腐 じゃこのあめ煮 華風サラダ		ごはん 春雨 でん粉 砂糖 ごま油 なたね油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ	長ねぎ もやし キャベツ 人参 にら 根生姜 干しいたけ にんにく	794 37.7 476
21	火	お楽しみ献立						905 30.2 387
22	水	冬至献立 うちいれ	焼かぼちゃのバターしょうゆ ツナとほうれん草のごま和え		袋入り地粉うどん 白ごま バター 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ 赤みそ 白みそ	かぼちゃ ほうれん草 大根 長ねぎ ごぼう 人参 根生姜	807 33.5 390
給食回数				《16回》	平均栄養量			831 33.2 370

★マークは新メニューです。 ※都合により献立を変更することがあります。

この冬を元気に過ごすために 何ができるか考えよう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜを引かずに元気に冬を乗り切りたいですね！

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

今年12月22日 ◆ 冬至って何？ ◆◆◆◆◆

- 1 手洗い・うがいをする**
- 2 しっかり栄養をとる**
- 3 十分な睡眠をとる**
- 4 マスクをつける**
- 5 人ごみを避ける**
- 6 適度な運動をする**

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。