

日	曜	献立名	主な食品と体内での働き			日	曜	献立名	主な食品と体内での働き			
			血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)				血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう だいにんのそばろに やししやも ハンダマのしらあえ くだもの	牛乳 厚揚げ 鶏肉 しやも 豆腐 ツナフレーク みそ	米 麦 でん粉 三温糖	だいこん にんじん 青豆 ハンダマ くだもの	17	火	くろごめごはん ぎゅうにゅう イナムドウチ やさいチャンプルー サーターアダーギー	牛乳 豚肉 カステラかまぼこ みそ 豚肉 豆腐 卵	米 黒米 こめ油 小麦粉 こめ油 三温糖 サラダ油	こんにやく だいにん 干しいたけ にんじん キャベツ からし菜 もやし	
3	火	なかよはいがパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 牛肉	胚芽パン じゃがいも 生クリーム こめ油 小麦粉 マーガリン たんかんドレッシング	たまねぎ にんじん マツジューム グリーンピース にんにく トマト缶 ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし みかん	18	水	おきなわそば ぎゅうにゅう やさいいため ターンムのからあげ ジーマーミ豆腐	かまぼこ 牛乳 豚肉 厚揚げ	沖縄そば こめ油 田芋 サラダ油 三温糖 ジーマーミ豆腐	ねぎ にんじん たまねぎ バクチョイ もやし ヤングコーン	
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかコーンスープ いかのチリソース ごまサラダ オレンジ	牛乳 卵 鶏肉 いか 糸かまぼこ	米 麦 クリームコーン でん粉 でん粉 サラダ油 ごま油 三温糖 ごま ごまドレッシング	とうもろこし チンゲン菜 にんにく しょうが 長ねぎ はくさい さやいんげん にんじん オレンジ	19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ソーキじる ミミギーピーナツあえ もずくみそ	牛乳 豚ソーキ骨 昆布 豚耳皮 みそ もずく みそ 糸けずり	米 麦 三温糖 ピーナツバター 三温糖 こめ油	とうがん こまつな しょうが きゅうり もやし ねぎ しょうが	
5	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ だいにんのさっぱりあえ みかん	ひじき 豚肉 カステラかまぼこ 油揚げ 牛乳 わかさぎ アーサ 卵 ツナフレーク	米 こめ油 小麦粉 サラダ油 三温糖	きくらげ にんじん ねぎ だいにん にんじん きゅうり しょうが シークワサー果汁 みかん	冬至 20	金	トウジンジュージー ぎゅうにゅう うじら豆腐 こまつなのおかかあえ みかん	豚肉 かまぼこ 牛乳 豆腐 魚すり身 ひじき 卵 糸けずり	米 田芋 こめ油 でん粉 サラダ油	にんじん ねぎ 干しいたけ にんじん グリンピース こまつな もやし みかん	
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ごじる さんまのうめに ゆずあえ くだもの	牛乳 ゆで大豆 さんま 細切昆布	米 麦 三温糖 グラニュー糖	とうがん にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ しょうが ねぎ 梅干し だいにん みかん ゆず くだもの	4年欠食	24	火	カレーピラフ ぎゅうにゅう こんさいハンバーグ アスパラソティ チーズケーキ(1~3ねん) みかん(4~6ねん)	鶏肉 ベーコン 牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚脂 ひじき 豚肉 クリームチーズ 卵	米 こめ油 マーガリン パン粉 なたね油 こめ油 三温糖 生クリーム 小麦粉 バター	マツシユールーム にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ごぼう にんじん アスパラガス にんじん もやし レモン果汁 みかん
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てびちおでん いんげんごまあえ みかん	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ 厚揚げ	米 麦 じゃがいも ごま	だいにん にんじん こまつな こんにやく さやいんげん ごまあえ みかん	クリスマス 25	水	わふうスパゲティ ぎゅうにゅう チキンのからあげ こまつなサラダ みかん(1~3ねん) チーズケーキ(4~6ねん)	ベーコン のり 牛乳 鶏肉	スパゲティ こめ油 小麦粉 サラダ油 和風ドレッシング	しめじ マツシユールーム 干しいたけ たまねぎ にんじん にんにく ガーリックパウダー こまつな きゅうり 赤ピーマン とうもろこし みかん レモン果汁	
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー きりぼしだいにんサラダ オレンジ	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン 三温糖 コールスロッドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく きりぼしだいにん にんじん からし菜 きゅうり オレンジ				豚肉 のり 牛乳 鶏肉	クリームチーズ 卵 三温糖 生クリーム 小麦粉 バター	レモン果汁	
11	水	ほっかいラーメン ぎゅうにゅう だいにんサラダ もずくごもち	豚肉 なんと 牛乳 ツナフレーク もずく きな粉 スキムミルク	中華めん こめ油 三温糖 三温糖 すりごま もち粉 三温糖 乾燥マッシュポテト	長ねぎ にんじん もやし とうもろこし キャベツ ちんげん菜 だいにん にんじん こまつな							
12	木	くろごめこしよくパン ぎゅうにゅう ポトフ マカロニグラタン ソフールヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	黒米粉パン じゃがいも 三温糖 こめ油 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー 赤ピーマン にんにく トマト缶 とうもろこし パセリ							
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう アーサとたまごのスープ さばのたつたあげ ごまあえ みかん	牛乳 アーサ 卵 さば	米 麦 小麦粉 でん粉 サラダ油 ごま 三温糖	にんじん えのき しょうが はくさい こまつな みかん							

学校給食週間  
(17~20日)

食缶ゼロの日

冬至

4年欠食

クリスマス

**5つのポイント**

**1 栄養** 1日3食バランスよく! ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。

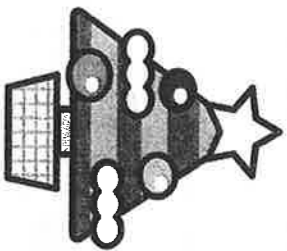
**2 運動** 適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

**3 睡眠** 早寝早起きを心がけましょう。

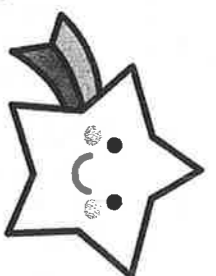
**4 服装** 屋外と室内で気温差が大きいため、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

**5 衛生** こまめに手洗いし、うがいをしてください。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに!

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。



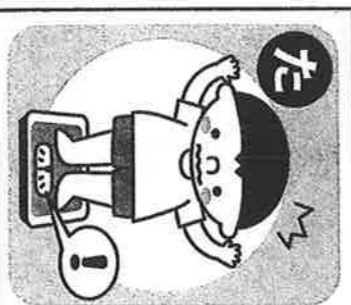
# 12月給食だより



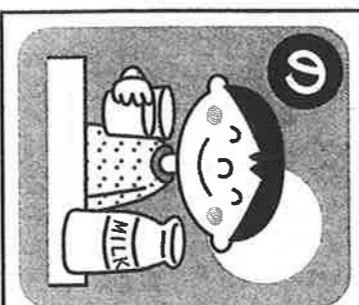
中の町調理場

もうすぐ冬休みが始まります。休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。また新学期に、元気な姿を見せてくださいな!

## 楽しい冬休み 食生活のポイント



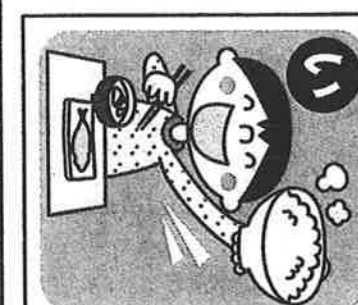
**た** いじゅうは 毎日ばかりで 増え過ぎ注意! ごちそうを食たべる機会が多いので、太らないように気をつけましょう。



**の** みものは 甘くないもの 選びましょう なるべくお茶や牛乳を。ジュースは量を決めて、コップで飲みましょう。



**し** っかりと 手洗い。うがい 忘れずに 外から帰ってきた時や、食事の前には必ず行いましょう。



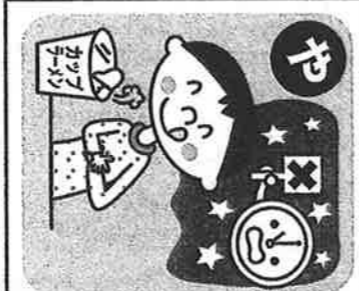
**い** ちにちを 元気にスタート! 朝ごはん 休みの日も、早寝・早起き朝ごはんを心がけましょう。



**ふ** ゆやさい 栄養たっぷり おいしいよ! 旬の冬野菜はおいしい。栄養たっぷりです。



**ゆ** っくりと よくかんで食べて 味わって ひと口30回を目安に、よくかんでゆっくり食べましょう。



**や** しょくや おやつは ほどほどに 夜食やおやつを食べる場合は、時間と量を決めて、食べ過ぎないように。



**す** ききらい しないで、ひと口 食べてみて 嫌いだと思いついていませんか? まずはひと口食べてみましょう。



**み** んなで 楽しく 食べましょう 年末年始は、家族だんなのいい機会です。