

## ふゆ やさい た さむ ま からだ 冬野菜を食べて、寒さに負けない体をつくろう



本格的に寒くなり、風邪をひきやすい季節になりました。インフルエンザも流行する時期です。寒さや風邪から体を守るには、ビタミンの豊富な旬の冬野菜や果物を食べると効果的です。今月の給食では、冬に旬をむかえる野菜や食材を使ったメニューを取り入れました。好き嫌いせずに冬野菜や果物を食べて、寒さに負けず、元気に過ごしましょう！

栄養価基準値	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
食塩相当量	2.0g以下

日/曜	主食	飲み物	おかず(主菜・副菜)	しょくひんのはたらき				栄養価
				きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま		
				ぬつやちからになる	ほねやは、ちやにくになる	からだのちようしをととのえる		
3/月	わかめごはん		あげじゃがのそぼろに なめこのみそしる	むぎ ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく みそ とうふ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ なめこ ごまつな だいこん ねぎ グリンピース	631 21.1 2.8	
4/火	こめつごはん		しろみぎかなのチーズやき かぼちゃのサラダ キャベツスープ	パン マカロニ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ いんげんまめ ベーコン	にんじん かぼちゃ とうもろこし たまねぎ キャベツ	574 27.3 2.3	
5/水	むぎごはん		ぶたキムチ はるさめサラダ とうもろこしのスープ	むぎ ごはん ごま さとう かたくりこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきぶた とりにく	にんじん にんにく しょうが はくさい ねぎ もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	644 26.4 1.9	
6/木	クロワッサン		ミートソースパグティ カブとほうれんそうのスープ くだもの(グレープフルーツ)	パン パグティ あぶら こむぎこ じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ チーズ	にんじん ほうれんそう トマト パセリ たまねぎ エリンギ にんにく かぶ グレープフルーツ	642 24.5 2.5	
7/金	エビピラフ		イタリアンサラダ こめこのポタージュスープ	むぎ ごはん バター じゃがいも あぶら じゃようしんこ	ジョア えび とりにく チーズ ぶたにく サラミ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ	570 20.6 2	
10/月	むぎごはん		わふうきのこハンバーグ くきわかめのきんぴら さつまじる	むぎ ごはん さとう かたくりこ あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ みそ	にんじん えのきたけ しめじ ごまつな たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	679 27.5 3.4	
11/火	ミルクパン		きつねうどん ちくわのいそべあげ ごまあえ	パン うどん さといも さとう ごま あぶら てんぷらこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ しいたけ みかん しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ しめじ しいたけ	635 24.6 2.7	
12/水	カラフルにくみそどん		きのこのたまごとしじる くだもの(はなみかん)	むぎ ごはん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず みそ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ みかん しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ しめじ しいたけ	614 25.5 1.9	
13/木	ナン		キーマカレー れんこんサラダ くだもの(バナナ)	ナン パター じゃがいも マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ひじき	にんじん にんにく しょうが たまねぎ えだまめ パナナ きゅうり れんこん とうもろこし	658 26.7 3.4	
14/金	さけチャーハン		ワンタンスープ あんにんフルーツ	むぎ ごはん ごま あぶら ワンタン あんにんどうふ	ぎゅうにゅう さけ やきぶた ぶたにく	にんじん ねぎ しょうが もやし しいたけ パイナップル みかん パナナ もも	591 21.9 1.5	
17/月	むぎごはん		とりのからあげ のりずあえ どさんごじる	むぎ ごはん パター かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく のり わかめ みそ とうふ	にんじん しょうが にんにく ごまつな キャベツ もやし だいこん ねぎ とうもろこし	655 24 2	
18/火	ロールパン		ネギとホタテのみそクリームに ブロッコリーとツナのサラダ くだもの(りんご)	パン マカロニ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ほたて ベーコン なまクリーム みそ ツナ	にんじん たまねぎ しめじ たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり りんご	663 23 2.1	
19/水	ヒピンバ		トックスープ くだもの(オレンジ)	むぎ ごはん さとう あぶら ごま もち	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく みそ	にんじん たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう たまねぎ もやし はくさい だいこん オレンジ	674 25.9 1.8	
20/木	ふゆやさいのタンメン		ひじきサラダ やきいも	ちゅうかめん あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう えび ぶたにく ひじき あぶらあげ やきぶた	にんじん しょうが にんにく ほうれんそう はくさい もやし きゅうり ねぎ しめじ とうもろこし	578 22.2 3.1	
21/金	なめし		さばのごまみそやき ゆずとはくさいのあえもの とうじじる	むぎ ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく しおこんぶ	にんじん にんにく きゅうり はくさい ゆず こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	608 27.4 2.8	
25/火	クリームサンド		ポークビーンズ アーモンドサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう だいず ベーコン チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ きゅうり	656 25.9 1.6	
12/26 ~ 1/6 ふゆやすみ								
1/7月	むぎごはん		さけのさいきょうやき ちくぜんに ななくさいりしらたまじる	むぎ ごはん さといも さとう しらたまだご あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ さけ	にんじん ごまつな さいやんげん たけのこ ごぼう こんにゃく れんこん だいこん	614 22.9 1.9	

\*材料の購入等の都合により献立を変更する場合があります。



**今月の予定**  
 25日(火) 2学期終業式  
 給食あり

栄養価平均	
エネルギー	630kcal
たんぱく質	24.7g
食塩相当量	2.3g

**※お知らせ**  
12月分の給食費の引き落とし日は、12月25日(火)です。4,630円です。残高不足で振替不能にならないよう、確認をお願い致します。