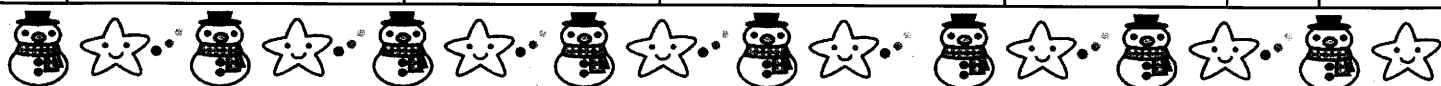




日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1日 (金)	まぐろのにしよくだん	まぐろ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう	596 24.8 377 1.8	まぐろの二色 丼は、そぼろと いり卵をごは んにかけて食 べます。そぼ ろはツナを 使って作りま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	さつまいもいりあじつけにぼし	にぼし		さつまいも さとう		
4日 (月)	給食なし					
5日 (火)	ハヤシライス	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	626 21.1 389 1.8	花野菜サラ ダには、冬野 菜のブロッ コリーとカリフ ラワーが入りま す。野菜の中 でもめずらしい 花のつぼみを 食べる野菜で す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はなやさいサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	マヨネーズ さとう		
	パンナコッタはちみつレモン	とうにゅう	レモン	さとう はちみつ		
6日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	607 25.1 374 1.8	手作りふりか けには、ちりめ んぼしが入り ます。骨や歯 を丈夫にする 働きがあるカ ルシウムがた くさんふくま れます。
	てづくりふりかけ	ちりめんぼし こんぶ かつおけずりぶし		ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	あぶら じゃがいも さとう		
7日 (木)	しょくパン チョコレートクリーム			しょくパン チョコレートクリーム	621 25.0 378 2.3	マカロニグラ タンは、給食 室で作ります。 ルウから手作 りし、一つ一つ カップに詰め て作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	にくだんごのスープ	にくだんご	チンゲンサイ たけのこ えのきだけ ねぎ	はるさめ		
8日 (金)	むぎごはん	わくわく給食		こめ むぎ	635 26.1 375 1.3	第4回目の わくわく食材 は、「水見色の するが牛」と 「和田島のほう じ茶蒸しケー キ」です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みずみいろの するがぎゅういりすきやき	やきどうふ ぎゅうにく	えのきだけ ねぎ はくさい こんにやく	さとう		
	だいこんときゅうりのあまずあえ		きゅうり だいこん	さとう		
11日 (月)	きりめいりマーガリンパン			ロールパン マーガリン	621 25.1 366 2.5	パンに切り目 が入っている ので、やきそ ばをはさんで やきそばパン を作って食べ ましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	ちゅうかめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ えのきだけ			
12日 (火)	かたぬきシアチーズ	チーズ	いちご レモン	さとう	590 25.1 487 2.3	いわしは背 中が青い青魚 の仲間です。 脂質が多く、 頭の働きをよ くするといわれ ています。
	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのみぞれに	いわし	だいこん	さとう		
13日 (水)	やさいのふくめに	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう	593 24.3 299 2.4	白菜は冬が 旬の野菜で す。ビタミンや 食物繊維な ど、体の調子 を整える働き があります。
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ こまつな はねぎ			
	ぶどうパン		ぶどう	ロールパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14日 (木)	いかフリッター	いか		あぶら こむぎこ さとう こめこ	638 26.3 395 1.8	マーボー豆 腐は、ひき肉 やみじん切り にした野菜、た くさんの豆腐を 煮込んで作り ます。味付に は、豆みそも 使っています。
	ポテトサラダ		きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう マヨネーズ		
	はくさいスープ	ベーコン	はくさい にんじん チンゲンサイ	はるさめ かたくりこ		
	むぎごはん			こめ むぎ		
14日 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638 26.3 395 1.8	マーボー豆 腐は、ひき肉 やみじん切り にした野菜、た くさんの豆腐を 煮込んで作り ます。味付に は、豆みそも 使っています。
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
	いちごとみかんのゼリー		みかん いちご	さとう		



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
15日 (金)	げんまいパン			ロールパン げんまい	587 27.7 282 2.2	ミネストローネは、イタリアの野菜料理です。野菜や豆など、たくさんのお具を入れて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが			
	こふきいも			じゃがいも		
	ミネストローネ	ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	マカロニ		
18日 (月)	むぎごはん ふりかけ	だいず わかめ まぐろ あおさ いんげんまめ のり	グリーンピース かぼちゃ にんじん トマト	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ	601 24.1 481 1.5	ちゃんこなべは、お相撲(すもう)さんが作るなべのことを言います。給食では、旬の野菜を煮込んで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんがあげ	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	あぶら さとう		
	ちゃんこなべ	ぶたにく とうふ	はくさい みずな こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ ねぎ			
	みかん		みかん			
19日 (火)	げんまいしよくパン いちごジャム&マーガリン			しよくパン げんまい いちごジャム マーガリン	643 23.2 311 2.4	じゃがいもには、いろいろな種類があります。給食でよく使うのは、煮崩れにくいメークインです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごのシチュー	にくだんご	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース	あぶら じゃがいも さとう		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
20日 (水)	ピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし マッシュルーム	こめ むぎ あぶら	683 24.4 345 1.8	キャベツの旬は3回あります。この時期に食べられるのは、葉がかたく、ぎつり巻かれた冬キャベツです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら		
	やさいスープ		キャベツ チンゲンサイ もやし にんじん			
	プリンタルト	にゅうせいひん たまご		こむぎこ マーガリン さとう		
21日 (木)	くろざとうパン			ロールパン くろざとう	613 22.5 324 2.6	12月22日は冬至です。冬至は1年で1番昼が短い日で、この日はかぼちゃを食べてゆず湯につかる風習があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃとひきにくのフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にら	はるさめ あぶら さとう		
	きのこスープ	ベーコン	えのきだけ しめじ たまねぎ			
22日 (金)	普通日課3時間(給食なし)					

☆給食がない学年：7日(木) 5年生 社会科見学

☆12月21日(木)が今年最後の給食になります。

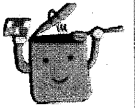
注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。
 ※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
 ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※栄養価は3・4年生の数値です。

☆わくわく給食を実施します☆

今年度第4回目のわくわく給食は、12月8日(金)です。

今回は、「水見色のするが牛」を使ったすきやきと、「和田島のほうじ茶蒸しケーキ」です。
お楽しみに！



12月3日は地域防災の日です。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。この機会に、家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておきましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐米(無洗米が便利)
- ☐レトルトごはん・おかゆ
- ☐アルファ化米
- ☐缶入りのパン
- ☐粉物(小麦粉など)
- ☐乾めん(そうめん、パスタなど)
- ☐もち



【主菜】

- ☐肉、魚、豆の缶詰
- ☐カレーなどのレトルト食品
- ☐乾燥豆



【副菜】

- ☐野菜の缶詰、瓶詰
- ☐切り干しだいこんなどの乾物
- ☐日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ドライフルーツ
- ☐果物の缶詰
- ☐チョコレート



【飲料】

- ☐水
- ☐茶
- ☐ジュース



【調味料】

- ☐砂糖 ☐塩
- ☐酢 ☐しょうゆ
- ☐みそ

