


日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
2	うどん			うどん	575 Kcal 27.3 g 74.3 g 2.0 g	「なんばん」とは、昔外国やめずらし いものを指す言葉でしたが、江戸時代 以降は「唐辛子やねぎ」を意味するこ とが多くなりました。カレーなんばん は、とろみのあるカレーつゆに麺がか らみ、体が温まるため、特に寒い季節 に人気の料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カレーなんばん	ぶたにく かつおだし あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	あぶら カレールー でんぷん		
月	だいずとじゃこのあげ に	だいず かえりにぼし		でんぷん さとう さつまいも ごま あぶら		
3	むぎごはん			こめ むぎ	618 Kcal 25.1 g 92.0 g 2.1 g	中華料理は、調理方法をそのままに していることが多いです。パンサンスー の「パン」は混ぜるという意味。「サン スー」は漢字で三つの糸と書きます。つ まり糸のように細く切った三種類の具を 混ぜた料理ということになります。かな らず3種類ということでもなく、家庭や 地域でアレンジされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん		
火	パンサンスー		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ ごまあぶら さとう ごま		
4	りんごチップパン			りんごチップ パン	623 Kcal 23.6 g 88.5 g 3.1 g	クラムチャウダーに入っている「あさ り」は、成長期のみなさんに是非食べ てもらいたい食品です。成長期には体が急 に大きくなるので、全身をめぐる血液が 不足しやすいのです。特に激しい運動を する人や、女の子は鉄分が不足しがちで す。立ちくらみやふらふらする人は貧血 かも!? 血液の材料になる栄養素が 「鉄」で、あさりにはこの鉄が多く含ま れています。しっかり食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご		でんぷん さとう こめこ あぶら		
	コーンとほうれんそう のソテー		ほうれんそう キャベツ ホールコーン	あぶら		
水	クラムチャウダー	あさり ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ バター		
5	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ	にんじん グリンピース	こめ あぶら さとう	619 Kcal 23.2 g 88.0 g 2.0 g	日本は四方を海に囲まれた島国で、大昔 から海藻が食べられてきました。今日のご はんに入っている「ひじき」も海藻の仲間 で、不足しがちなミネラルやビタミン、おな かの掃除をしてくれる食物繊維などを多く 含みます。栄養のことがよく知られていな かった昔の人たちも、その効果を感じてい たのでしょうか?
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はなやさいのグラタン	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー	あぶら こむぎこ マカロニ バター		
木	はくさいとにくだんご のスープ	とりにく ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ とんし さとう でんぷん あぶら		
6	むぎごはん			こめ むぎ	599 Kcal 20.4 g 89.5 g 2.3 g	野菜や果物は、根や茎、葉や実、花や種 など植物の様々な部分です。今日のサラ ダに使われているブロッコリーやカリフ ラワーは、植物のどこの部分を食べてい るのでしょうか? 答えは「花」です。ブ ロッコリーは、よく見ると花のつぼみの 集まりです。そのまま置いておくと、黄 色いきれいな花が咲きますよ!
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハヤシチュー	ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら ハヤシルー		
金	はなやさいのサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー ホールコーン	マヨネーズ さとう		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
9	むぎごはん			こめ むぎ	584 kcal 21.6 g 93.2 g 1.5 g	今日はふるさと給食の日です。静岡特産のしらすばしとかつおぶしを使って、ふりかけを手作りしました。かつおぶしは蒲原の削り節屋さんから、ふりかけ用に特別にかいてもらいました。最近削り節からだしをとる家庭が減ってきました。昔は、だしがらを捨てるのがもったいないので、調味料を加えてふりかけにしてよく食べていました。食品を最後まで捨てずに使い切る知恵、忘れたくないですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食 			
	てづくりふりかけ	しらすばし かつおぶし しおこんぶ		ごま さとう		
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら さとう		
月	かぶのあまずづけ		こかぶ きゅうり	さとう		
10	むぎごはん			こめ むぎ	556 Kcal 21.2 g 82.6 g 1.3 g	明治時代に始まったと伝わる「ちゃんこ鍋」。ちゃんこは、おすもうさんたちが日常的に食べている鍋料理の事です。一度に多量の食事を作ることが出来、また野菜や肉など栄養バランスも良いので、おすもうさんのように大きな体を作るのに適した料理なのです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご こんぶ		さとう あぶら でんぶん		
火	ちゃんこなべ	とりにく とうふ かつおだし	はくさい みずな こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ			
11	むぎごはん			こめ むぎ	524 kcal 18.4 g 87.5 g 1.4 g	大根やにんじん、さともなどの根菜は体を温める食材です。特に寒い季節に食べると、内側から体を温め、冷えを防ぎます。根菜は土の中で育つので、エネルギーや栄養を蓄えていて、その性質が体を温めるそうです。また、繊維が多く消化に時間がかかるので、体の中で熱を生みやすいともいわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといもの そばろに	ぶたにく かつおだし	にんじん たけのこ しいたけ だいこん さとも グリンピース	あぶら さとう でんぶん さとも		
水	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま		
12	まるがたパン			パン	606 Kcal 26.9 g 79.4 g 2.0 g	今日は、バーガーパンに自分で、サーモンフライとキャベツ、タルタルソースをはさんで、フィッシュバーガーを作って食べましょう。自分でのせたり、挟んだりすると楽しいし、「自分だけの」特別感がありますね。パンは手で食べるので、ばいきんと一緒にお腹の中に入れてしまわないように、食事の前にはしっかり手を洗うことを忘れなくてくださいね！
	サーモンフライ	さけ		パンこ あぶら でんぶん		
	ゆでキャベツ		キャベツ			
	タルタルソース	たまご	ピクルス たまねぎ レモン パセリ	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも		
13	むぎごはん			こめ むぎ	603 Kcal 22.2 g 86.0 g 1.8 g	八宝菜という名前は、「八つの宝(具材)」を使った料理」という意味があります。「八」という数字は中国では縁起が良いとされ、多くの幸せや繁栄を表す数字です。ただし、八宝菜に必ず八種類の具を使わなくてもよく、組み合わせは各家庭や地域によってアレンジされているようです。栄養バランスもよくなって、まさに宝物のような料理ですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぼうさい	ぶたにく さつまあげ うずらのたまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら でんぶん		
金	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん とんし さとう あぶら こむぎこ		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
16	マーガリンロールパン (1ねんせいなし)			パン マーガリン	537 Kcal 20.9 g 80.3 g 2.4 g	浦原の小学校で大人気になりつつある「サイダーかん」。お隣の富士市で考案された給食の人気デザートで、テレビなどで紹介されています。作り方は、粉寒天と砂糖を水で煮溶かし火を止めて、かき氷シロップを加え色をつけます。寒天液の温度が50～55℃まで下がったら、一気に冷たいサイダーを流し入れ、さっとかき混ぜサイダーの泡を寒天液に閉じ込めます。この温度がポイントで、高すぎても低すぎても、泡が上手に閉じ込められません。化学実験のような、作るのも楽しいデザートです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく	すとりしょうが にんじん もやし キャベツ	おしめん あぶら		
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん		
月	サイダーかん	かんてん		さとう かきごおりシロップ サイダー		
17	さくらごはん	かつおだし	冬至(とうじ)こんだて	こめ	659 Kcal 26.6 g 92.4 g 2.7 g	冬至は1年のうちで、昼が最も短くなる日です。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込むとされており「幸運」を願う意味が込められています。これは「ん(運)」が重なることで、縁起が良いと考えられているからです。今日の給食にも5つ「ん」のつく食べ物が隠されています。さて、何でしょうか？
	ツナそばろ	まぐろあぶらづけ	しょうが	さとう		
	たまごそばろ	たまご	えだまめ	さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	ほうとうじる	とりにく みそ あぶらあげ かつおだし	たまねぎ だいこん にんじん こんにゃく かぼちゃ	ほうとう		答え：だいこん・にんじん・こんにゃく なんきん(かぼちゃ)・うどん(ほうとう)
18	ピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん ホールコーン	こめ むぎ あぶら	649 Kcal 26.4 g 78.3 g 2.3 g	今日はクリスマス献立です。クリスマスは、世界中の人たちに愛されている行事です。お祝いムードいっぱい華やかさとともに、世界各地で大切に守られてきた伝統が折り返いをつけ、進化して広まった成り立ちがあります。家族での過ごし方、食べられている料理、ケーキの種類、飾りつけているいろいろな国で違いがあります。友達に聞いたり調べてみたりして、違いを知れるのも面白いですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	クリスマスこんだて			
	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			
	やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう キャベツ	マカロニ		
水	クリスマスドーナツ			あぶら さとう こむぎこ でんぶん		

\*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

\*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

\*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

\*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

\*イラストは少年写真新聞社・健学社のものを使用しています。



# めん えき りょく たか 免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

## 野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

## 朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

## 具たくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

## よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

# ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCでお肌すべすべ!

体を温めてかぜ予防!

香りによるリラックス効果



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりでお肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。



|



