



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		
2日 (月)	振替休日					
3日 (火)	ビビンバ(むぎごはん、 やきにく、ナムル)	ぶたにく	だいこん にんじん ほうれんそう もやし しょうが にんにく	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	595 26.3 408 2.1	ビビンバは 韓国の料理で す。焼肉とナ ムルをごはん にかけて食べ ましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ えのきだけ ねぎ			
	さつまいもいりあじつけにぼし	にぼし		さとう さつまいも あぶら		
4日 (水)	とりそぼろごはん	とりにく	しょうが ごぼう しいたけ グリーンピース	こめ むぎ ごまあぶら さとう	601 27.4 348 1.9	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				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	ちゃんこなべ	ぶたにく とうふ	はくさい みずな こんにやく えのきだけ にんじん しめじ ねぎ			
5日 (木)	げんまいしよくパン メイプルジャム			しよくパン げんまい メイプルジャム	651 25.7 400 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 こむぎこ バターマカロニ		
	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		
6日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	608 25.3 377 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	しらすぼし 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		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい			
9日 (月)	サーモンフライバーガー (まるがたパン、サーモンフライ、 キャベツ、タルタルソース)	さけ	キャベツ	まるがたパン あぶら パンこ タルタルソース	618 25.9 316 2.5	バーガーに はさむ魚には 鮭(さけ)を使 います。体をつ くるもとにな るたんぱく質 が豊富に含ま れています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは	じゃがいも		
10日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	613 22.2 383 2.1	彩をよくして くれる小松菜 ですが、冬に 旬を迎える野 菜です。ビタ ミンやミネラ ルがふくまれ 、体の調子を 整えてくれま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなととうふのハンバーグ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	パンこ でんぶん あぶら さとう		
	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	さとう じゃがいも		
	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			
11日 (水)	げんまいパン			ロールパン げんまい	590 28.1 284 2.2	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、ぎっ しり巻かれた 冬キャベツで 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 だいず	トマト にんじん たまねぎ キャベツ	マカロニ		
12日 (木)	まぐろのにしよくどん(むぎごはん、 ツナそぼろ、いりたまご)	まぐろ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう	602 23.2 337 1.7	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 使って作ら 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		
	あおりんごゼリー		りんご	さとう		
13日 (金)	カレーなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	うどん あぶら かたくりこ	615 27.8 453 1.9	カレー南蛮 (なんばん)う どんは、長ね ぎが入ったカ レーうどんの 事です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		さつまいも かたくりこ あぶら さとう		
	みかん		みかん			



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		
16日 (月)	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 マッシュルーム トマト グリーンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	652 22.1 292 1.6	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	ドレッシング		
	いちごムース	とうにゅう ゼラチン だいず かんてん	いちご	さとう でんぷん		
17日 (火)	りんごパン		りんご	ロールパン	591 24.2 301 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかメンチ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	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		
	はくさスープ		はくさい にんじん チンゲンサイ	はるさめ かたくりこ		
18日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	608 18.2 364 1.8	12月21日は冬至です。冬至は1年で一番昼が短い日で、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				
	かぼちゃひきにくフライ	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		
	キャベツとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら		
みそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん はねぎ えのきだけ				
19日 (木)	ピラフ	とりにく	たまねぎ ビーマン とうもろこし マッシュルーム	こめ むぎ あぶら	662 24.1 398 1.8	今年最後の給食です。自分の健康を考えて給食を食べることはできましたか。冬休み中も食事に気を付けて元気に過ごしましょう。
	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		

☆給食がない学年：12月5日(木)5年生 社会科見学のため

☆12月2日(月)振替休日

☆12月19日(木)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。



12月1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

