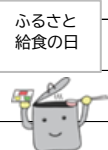




日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1日 (月)	ツナごはん	まぐろ	にんじん ごぼう しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	587 24.9 344 2.3	ちゃんこなべ は、お相撲(す もう)さんが作 るなべのことを 言います。給 食では、旬の 野菜を煮込ん で作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	ちゃんこなべ	ぶたにく とうふ	はくさい みずな こんにやく えのきだけ にんじん しめじ ねぎ			
2日 (火)	げんまいしよくパン ブルーベリージャム			しよくパン げんまい ブルーベリージャム	614 24.9 398 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 パター 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		
3日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	620 28.3 445 2.0	ほうれん草 はビタミンやミ ネラルなどが 豊富で、体の 調子を整えて くれます。冬に 旬を迎えるた め、夏よりも栄 養いっぱいデ ス。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 かたくりこ ごまあぶら		
	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		
	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 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	558 22.2 542 1.8	11月から新 米にかわりま した。新米は その年に収穫 されたお米の ことで、みずみ ずしくて香りが いいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ			
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	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		
5日 (金)	げんまいしよくパン			ロールパン げんまい	597 22.8 319 2.1	普段玉ねぎ として食べて いるのは葉の 部分です。た まねぎの芯(し ん)が茎で、そ こから葉が重 なって形を 作っているの です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにやく	じゃがいも		
	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		
	いちごとみかんのゼリー		いちご みかん	さとう		
8日 (月)	休 業 日					
9日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	626 24.4 275 1.5	チンゲン菜 は主に静岡県 西部でたくさん 作られています。 シャキシャ キした食感が 特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぼうさい	ぶたにく いか	しょうが にんにく はくさい にんじん チンゲンサイ しいたけ	あぶら ごまあぶら かたくりこ		
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ		
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう		
10日 (水)	サーモンフライバーガー (バーガーパン、サーモンフライ、 ポイルキャベツ)	さけ	キャベツ	ロールパン げんまい あぶら パンこ	624 29.8 442 3.4	バーガーに はさむ魚には 鮭(さけ)を使 います。体をつ くるものにな 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		
	スライスチーズ	チーズ				
11日 (木)	むぎごはん てづくりふりかけ	しらすぼし こんぶ かつおけずりぶし		こめ むぎ ごま さとう	589 25.5 377 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。
	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 さとう じゃがいも		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい			
12日 (金)	くろざとうパン			ロールパン くろざとう	619 24.2 352 2.3	にんじんやト マトなど色の こい野菜は彩を よくしてくれま す。見た目か らもう味わいま しょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとウィンナーのトマトに	ウィンナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	あぶら じゃがいも さとう		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう		

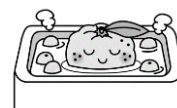


日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年)	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	
15日 (月)	にしよくどん (むぎごはん、 とりそぼろ、いりたまご)	とりにく たまご	しょうが たけのこ しいたけ グリーンピース	こめ むぎ さとう	654 26.4 347 1.8	二色丼は、 そぼろといり卵 をごはんにか けて食べま す。そぼろはと り肉を使って 作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	きなこプリン	にゅうせいひん ぎゅうにゅう きなこ		さとう		
16日 (火)	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	607 27.8 448 1.9	カレー南蛮 (なんばん)う どんは、長ね ぎが入ったカ レーうどんのこ とです。
	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		かたくりこ さつまいも あぶら さとう		
	みかん		みかん			
17日 (水)	ハヤシライス	ぎゅうにく 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 グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	638 21.9 301 1.7	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				
	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		
	かたぬきレアチーズ	チーズ	いちご	さとう		
18日 (木)	りんごパン		りんご	ロールパン	582 24.3 304 2.5	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				
	いかメンチカツ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	あぶら パンこ さとう こむぎこ		
	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		
19日 (金)	はくさいスープ		はくさい にんじん チンゲンサイ	はるさめ かたくりこ	641 24.8 364 1.9	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。
	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう		
22日 (月)	やさいスープ		キャベツ チンゲンサイ もやし にんじん		602 18.2 364 1.8	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。
	チョコレートケーキ	とうにゅう だいず		さとう こめこ ココア あぶら		
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22日 (月)	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ	602 18.2 364 1.8	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。
	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			

☆12月22日(月)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、ごま、大豆、りんご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。
- ※家庭配布用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。



12月7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。

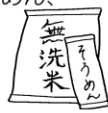


備えておきたい食料リスト

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

