



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき 体を作るものになる (あか)	おもなざいりょうとはたらき 体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量 (き)	おしらせ
2	しょくパン			しょくパン	手洗いで大切なのは、石けんを使っていないに洗うことです。指と指の間やつめの間には、ばい菌がたまりやすいので、石けんを使ってしっかり洗うようにしましょう。
	チョコレートクリーム			さとう ココアパウダー れんにゅう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		599 Kcal 25.3 g 314 mg 2.7 g	
	サーモンフライ	さけ	パンこ あぶら		
	グリーンポテト	あおのり	じゃがいも		
月	はくさいとにかくだんごのスープ	にくだんご	にんじん しいたけ だけのこ はくさい ねぶかねぎ	はるさめ	
3	むぎごはん			こめ むぎ	今日は、節分の日です。鬼はイワシのにおいが苦手だそうです。そのため、節分にはイワシを食べる習慣があります。今日の給食のイワシを食べて、自分の中の鬼を追い払いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう	
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら	
	なめこのみぞしる	とうふ みそ	たまねぎ なめこ ねぶかねぎ		
火	せつぶんきなこポーロ	きなこ たまご		でんぶん さとう	
4	むぎごはん			こめ むぎ	今日は、コーヒーシロップがつきます。チーブの先をねじってちぎり、牛乳にシロップを入れて、軽く左臼にひつてから飲みましょう。寒い時期は牛乳の残しがとても多いです。牛乳には、骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。牛乳を飲んで、みんなで強い体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーヒーシロップ			さとう	
	マーポーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ だけのこ しょうが にんにく ねぶかねぎ	こまあぶら さとう でんぶん	
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう こまあぶら こま	
5	むぎごはん		ふるさと給食の日	こめ むぎ	タアサイは、中国からやってきた冬が旬の野菜で、チンゲンサイの仲間です。静岡県は、タアサイの生産量がトップクラスをほこり、主に西部地区で多く作られています。ブーケのような不思議な形が印象的な野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タアサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが ねぶかねぎ にんじん だけのこ しいたけ はくさい タアサイ	あぶら でんぶん	
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	でんぶん こむぎこ	
	木にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ	でんぶん	
6	りんごパン		りんご	パン さとう	焼きそばは、野菜を炒めて作るので、生野菜よりもたくさんの野菜を手軽にとることができます。今日の給食の焼きそばには、約40 kgの野菜が使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		
	金いちごヨーグルト	にゅうせいひん	いちご	さとう	
9	むぎごはん		青森県の郷土料理	こめ むぎ	★青森県の郷土料理 今日の汁物は、せんべい汁といつて青森県の八戸（はちのへ）市に伝わる郷土料理で、小麦粉で作られた「南部せんべい」が汁の中に入っています。南部せんべいは、汁物に入れても溶けにくく、もちもちとした食感になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イカメンチカツ	いか	キャベツ にんじん	パンこ こむぎこ あぶら	
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい きゅうり	こま	
	月せんべいじる	とりにく とうふ	こぼう しいたけ にんじん たいこん こんにゃく ねぶかねぎ	せんべい	
10	マーガリンパン			パン マーガリン	★旬の食べ物 白菜 白菜は、11月～3月がおいしい時期です。どんな味付けにもなじむので、シチュー・鍋・漬物・みそ汁など、どの料理でも活躍します。今日は、白菜を使ったクリームシチューです。 *5組給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はくさいのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	
	フレンチサラダ		あかビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	フレンチドレッシング	
	火ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう	
11日（水）祝日					
12	むぎごはん			こめ むぎ	「五目」と名前のつくものには、「いろいろな食材を使った料理」という意味があります。今日の五目金平には、こぼう・にんじん・こんにゃく・いんげん・牛肉・じゃがいもを使っています。かみこたえがあるので、しっかりとよくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	しょうが にんじん こぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら こまあぶら さとう	
	なっとう	だいす かつおぶし		さとう	
	木かぶのあますづけ		こかぶ こかぶのは きゅうり	さとう	
13	こくとうパン			パン こくとう	花が咲く前のつぼみを食べる野菜のことを「花野菜」といいます。カリフラワー・ブロッコリーは、花野菜の仲間で、たくさんのが咲く前にには栄養がぎっしりつまっています。今日は、キャベツと合わせてサラダにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スペインオムレツ	たまご ベーコン	たまねぎ ビーマン ほうれんそう	じゃがいも	
	はなやさいサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー	コーンクリーミードレッシング	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん バセリ	じゃがいも こむぎこ バター	
金	チョコプリン	とうにゅう		さとう ココアパウダー	

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・カルシウム・食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
16	ぎゅうどん(むぎごはん)			こめ むぎ	629 Kcal 24.4 g 306 mg 1.9 g	牛丼は、昔「牛めし」と呼ばれ、明治時代に誕生した料理です。牛肉や玉ねぎを醤油などで甘辛く煮込み、ごはんの上にのせた料理です。牛肉には、体を作るたんぱく質や鉄分が豊富に含まれています。
	(ぎゅうどんのぐ)	ぎゅうにく	たまねぎ いとこんにゃく ねぶかねぎ	さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
月	おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りょくちゃ	さとう もちこ		
17	カレーライス(むぎごはん)			こめ むぎ	661 Kcal 20.3 g 260 mg 1.4 g	カレーライスのように、ごはんにルウをかけて食べる料理は、かむ回数が少なくなりがちです。ひとくちで30回かむことを意識して食べましょう。
	(ルウ)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら ジャガイモ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	フルーツポンチ		みかん バイン おうとう	さとう		
18	みそラーメン(ちゅうかめん)			ちゅうかめん	591 Kcal 25.5 g 291 mg 3.3 g	今日は、みそラーメンです。お皿が小さいので、食べる時には少し工夫が必要です。めんを半分や4つに分けて、少しづつ入れるとスープがあふれたり、食べる時に汁がとんなりしにくいです。
	(みそラーメンのしる)	ぶたにく なると みそ	しょうが にんにく だけのこ にんじん もやし とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら でんぶん ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ		
水	あおしまみかん		みかん			
19	メロンパン	たまご		パン さとう	610 Kcal 27.4 g 291 mg 2.3 g	汁物をうまく配せんするコツは、かき混ぜることです。食缶の底に具材がしづんでいるので、よくかき混せながら配りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのレモンふうみやき	とりにく	レモン	こむぎこ でんぶん		
	ほうれんそうのソテー		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	バター		
木	ミネストローネ	ベーコン だいす	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ		
20	むぎごはん			こめ むぎ	601 Kcal 23.1 g 512 mg 1.8 g	豆腐は大豆から作られている「主に体を作るもとになる」食べ物です。肉や魚、卵だけではなく、大豆製品からもたんぱく質をとりましょう。  * 5組給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく うずらのたまご	もやし だけのこ しいだけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん		
	パンサンマー		きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		
金	フルーツあんにんプリン	とうにゅう	もも あんず	さとう		
24	わかめごはん	わかめ	ふるさと給食の日	こめ	592 Kcal 24.1 g 366 mg 2.4 g	カルシウムというと、牛乳やヨーグルトを思い浮かべる人が多いと思いますが、小松菜にもカルシウムがたくさん含まれています。今日の小松菜は静岡県産です。しっかり食べて不足しがちなカルシウムをとりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんべんフライ	さば いわし		パンこ こむぎこ あぶら		
	こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ しめじ			
火	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん つきこんにゃく だいこん ねぶかねぎ			
25	こくとうパン		ふるさと給食の日	パン こくとう	587 Kcal 25.7 g 335 mg 2.4 g	菊花みかんとは、横半分に切ったみかんのことで、切り口が菊の花のように見えることから、この名前がつきました。今日のみかんの品種は「はるみ」といい、皮がやわらかいので簡単に手でむくことができます。  * こども園給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくのトマトイタメ	ぎゅうにく		あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	かぶのスープ	ベーコン	こかぶ こかぶのは にんじん			
水	きっかみかん(はるみ)		はるみ			
26	うなたまどん(むぎごはん)			こめ むぎ	664 Kcal 28.1 g 364 mg 1.6 g	うなぎは、たんぱく質やビタミンが豊富で栄養満点な食べ物です。今日は、刻んだうなぎのかば焼きと、いり卵をのせて食べる「うなたまどん」です。おいしく食べて、健康な体を作りましょう。
	(うなぎのかばやき)	うなぎ		さとう		
	(いりたまご)	たまご		さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいだけ ねぶかねぎ	さといも でんぶん		
木	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう		
27	メンチカツバーガー(パン)			パン	600 Kcal 20.0 g 342 mg 2.6 g	今日のパンには切れ目が入っています。メンチカツとキャベツをはさんでメンチカツバーガーを作つて食べましょう。手で持つて食べるので、給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。
	(メンチカツ)	とりにく ぶたにく	たまねぎ	こめこ あぶら		
	(キャベツ)		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトスープ		たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん	じゃがいも		
金	いちごのクレープ	にゅうせいひん たまご	いちご	さとう こむぎこ		

\*めん類の製造過程で「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。

\*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

\*表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩）は3・4年生の数値です。

\*学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

\*イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。

