

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょく つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体をつくるものになる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしょくひん	主にエネルギーのものになる きいろのしょくひん	エネ ルギー kcal	たんぱく しつg	しじつ g	しょく えんg
1	月	ごはん おさかなふりかけ	牛 乳	にくじゃが はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース きりぼしだいこん みずな	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	596	23.2	13.3	1.7
2	火	ごはん	牛 乳	チャブチェ ポークしゅうまい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく しゅうまい	ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ にんじん しめじ にはら	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ あぶら	660	23.4	23.2	1.7
3	水	あげパン	牛 乳	にくだんごスープ さつまいものカレーサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール チキンハム	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり コーン	コッペパン あぶら さとう はるさめ さつまいも マヨネーズ	634	20.0	28.9	2.6
4	木	ごはん	牛 乳	さばのしおやき ブロッコリーのおかかあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あつあげ みそ	ブロッコリー にんじん こまつな だいこん えのきたけ	こめ	600	27.5	18.7	2.2
5	金	ごはん	牛 乳	こうやどうふのたまごとし きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とり こうやどうふ たまご わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ すだち	こめ あぶら じゃがいも さとう	616	25.5	17.7	2.1
8	月	ごはん ひじきのり	牛 乳	キムチチゲ たまごやき	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまごやき ひじきのり	キムチ はくさい だいこん エリンギ にんじん もやし にはら にんにく ゆず	こめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	668	25.1	25.8	3.2
9	火	(ごはん)	牛 乳	バターチキンカレー ハムサラダ	ぎゅうにゅう とり だっしふんにゅう チキン・ポークハム	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも バター ドレッシング	658	22.8	21.2	2.4
10	水	げんりょう プレーンパン だいずチョコペースト	牛 乳	いかとたらこのスパゲッティ ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう たらこ いか とりさきみ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ	プレーンパン スパゲッティ バター マヨネーズ さとう ごまあぶら だいずチョコペースト	636	27.2	27.6	3.7
11	木	ごはん	牛 乳	とりにくのごみやき こまつなごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とり とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ	こめ ごま さとう	596	27.3	19.5	2.5
12	金	ごはん	牛 乳	ぶたにくとにらのいためもの あげぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうぎ	にんにく にはら たけのこ エリンギ にんじん もやし たまねぎ キャベツ	こめ あぶら	605	24.8	18.9	1.8
15	月	ごはん	牛 乳	みそおでん えだまめとコーンのあえもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ さつまあげ あつあげ こんぶ	だいこん にんじん れんこん えだまめ コーン	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	631	22.2	17.4	2.4
16	火	ごはん	牛 乳	ぶたにくとだいこんのもの やきししゃも こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ししゃも しおこんぶ	だいこん にんじん しいたけ グリンピース ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	610	28.7	19.3	2.5
17	水	プレーンパン	牛 乳	クリームシチュー ごぼうとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とり へちま	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース ごぼう コーン	プレーンパン バター じゃがいも ごまドレッシング	614	23.4	27.9	2.7
18	木	(ごはん)	牛 乳	たにんどんぶり なます	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん きゅうり ゆず	こめ さとう	588	25.5	16.0	2.3
19	金	ごはん	牛 乳	てづくりチキンカツ ゆでやさいバックソース すいぎょうぎ	ぎゅうにゅう とり すいぎょうぎ	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しいたけ コーン	こめ こむぎこパンこ あぶら	677	26.4	22.3	2.2
22	月	チキンライス	牛 乳	ふゆやさいのポトフ とりにくとやさいのつくね クリスマスケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー とりとやさいのつくね	たまねぎ にんじん グリンピース トマト かぶ はくさい ブロッコリー	こめ あぶら じゃがいも クリスマスチョコケーキ	679	26.1	21.3	3.4
23	火	ごはん	牛 乳	かぼちゃとあつあげのもの シャッキリごまあえ	ぎゅうにゅう とりひき あつあげ ちくわ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん こまつな もやし	こめ あぶら さとう ごま	620	24.1	15.7	2.0

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

《次回の学校給食費の振替日(納期限)》

1月5日(月)(令和7年度11月分)

振込日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体をまもる

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 油 アーモンド

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん(かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん(うどん)

もうすぐ冬休み

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。