



日曜	こんだてめい		ちやにくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal)
			1群 たんぱく質 2群 ミネラル	3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	5群 糖質 6群 脂質	たんぱく質 (g)
1木	コッパン	ソースやきそば ポイルウインナー (2本) サイダーゼリーボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー あおのり	にんじん もやし キャベツ パイン おとう みかん	パン ちゅうかめん あぶら さとう	624 23.3
2金	わかめごはん	さけのたつたあげ みそに からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく さけ うすらたまご まめみそ みそ さつまあげ わかめ	こんにゃく だいこん にんじん しょうが こまつな はくさい もやし	こめ あぶら さとう さといも かたくりこ こむぎこ	659 31.8
5月	精明小学校6年生作成献立 しょくパン いちごジャム ☆とうふハンバーグ やさいスープ キウイフルーツ 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ベーコン たまご	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ パセリ キウイフルーツ	パン ジャム あぶら さとう じゃがいも	611 26.8
6火	そぼろどん	さつまじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご みそ	にんじん グリンピース ごま だいこん ねぎ こんにゃく みかん	こめ あぶら さとう さつまいも	660 27.1
7水	精明小学校6年生作成献立 ナン ☆バターチキンカレー ☆ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ナン パター あぶら こむぎこ こま さとう ドレッシング	698 26.5
8木	ごはん	しろみぎかなの パーペキューソース あつあげのやさいたっぷりに	ぎゅうにゅう メルルサ とりにく なまあげ みそ	しょうが にんにく りんご ねぎ にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	634 29.3
9金	ごはん	ぶたにくのしょうがやき げんまいだんごじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく ごま にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな りんご	こめ あぶら げんまいだんご	651 29.3
12月	精明小学校6年生作成献立 ごはん とりにくのレモンに ☆こまつなのソテー はくさいのみそじる いちご (2こ) コーヒー牛乳		ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	レモン こまつな はくさい ねぎ いちご	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	669 24.8
13火	精明小学校6年生作成献立 ☆あなかけふうラーメン だいこんはるまき みかん 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく えび みそ	きくらげ にんじん もやし はくさい チゲサイ たまねぎ にんにく きりぼしだいこん みかん	ちゅうかめん さとう こまあぶら かたくりこ あぶら はるまきのかわ	662 25.5
14水	ひじきごはん	いかのカレーあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼ いゆ とうふ だいず たまご あぶらあげ ひじき	にんじん ほししいだけ しょうが えだまめ ねぎ ほうれんそう こんにゃく	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	626 29.3
15木	こくとう しょくパン	ねっこやさいのクリームシチュー だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん れんこん だいこん パセリ キャベツ こまつな もやし	パン さつまいも あぶら こむぎこ バター ごま	653 25.2
16金	精明小学校6年生作成献立 ごはん ☆さばのゆずみそに 牛乳 ☆ブロッコリーのあえもの だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ とうふ	しょうが ゆず ねぎ はくさい ブロッコリー にんじん だいこん こまつな えのきだけ	こめ さとう こまあぶら	626 27.8
19月	やきにくどん	こんさいごまじる オレンジ (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しらたき グリンピース だいこん はくさい にんじん ごま ねぎ オレンジ	こめ あぶら さといも さとう こま ねりごま	640 28.5
20火	ごもくうどん	かぼちゃむしケーキ こんにゃくのみそでんがく	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ たまご だっしふんにゅう みそ	にんじん ねぎ しめじ こまつな だけのこ ゆず かぼちゃ こんにゃく	じごなうどん さとう あぶら こむぎこ	708 25.2
21水	カレーピラフ	フライドチキン はくさいとハムのチャウダー ♡おたのしみデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム しめじ パセリ グリンピース	こめ あぶら パター でんぶん こむぎこ じゃがいも	785 28.2

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《15回》 ☆印は、新献立です。
今月の旬の食材 ◇白菜・大根・ごぼう・ブロッコリー・ねぎ・にんじん・ほうれん草・小松菜・里芋・レモン・りんご・みかん・ゆず◇
今月の産地産 ◇大根・大豆・白菜・ねぎ・小松菜・ほうれんそう・さつまいも・里芋・ブロッコリー・ゆず・たまご・キウイフルーツ◇

こんげつ きゅうしょく
 今月の給食には、精明小学校あげほの学級と
 なみやなぎしょうがっこう がっきゅう
 双柳小学校あすなろ学級の子もたちが、
 それぞれてくれただいこん しょう
 それぞれてくれただいこんを使用します。
 ことし おでんき めぐまれ
 今年もお天気に恵まれ、とても大きくおいしく育っています。
 そだてて しんせん だいこん ちやうり
 がんばって育ててくれた新鮮な大根をおいしく調理して
 いきたいとおもいます。

とうじ
**冬至にゆず湯と
かぼちゃ**

とうじは 1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



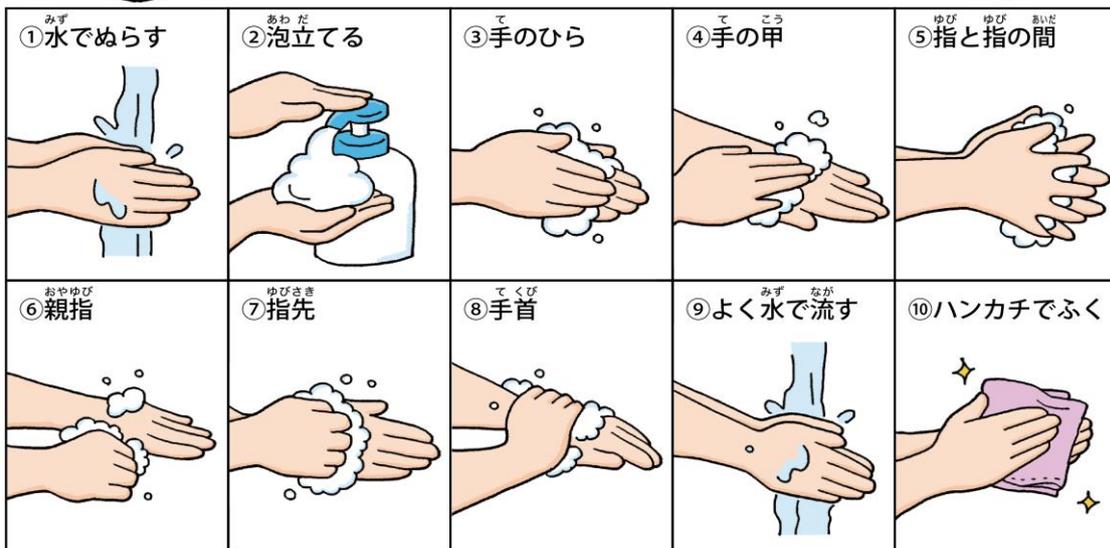
石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

きれいな見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

献立紹介

愛知県三河地方の郷土料理です。関東はしょうゆ味が多いですが、みそ味の煮物もおいしいので試してみてください！

「みそ煮」

材料 (4人分)	
サラダ油	2g (小さじ1/2)
鶏もも肉角切	60g
さつま揚げ	80g (8こ位)
うずら卵	60g (6こ)
こんにゃく	60g
里芋	120g (中2~3こ)
大根	160g (約5~6cm)
にんじん	30g (約3cm)
砂糖	8g (大さじ1)
赤みそ	24g (小さじ4)
八丁味噌	8g (小さじ1と1/2)
みりん	3g (小さじ1/2)
だし汁 (削り節3g)	200cc (1カップ)

《作り方》

- ① 削り節でだしをとっておく。(約200cc)
- ② 野菜は厚めのいちょう切にする。こんにゃく、鶏肉は角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて鶏肉、大根、にんじんの順に炒め、だし汁を入れて煮る。
- ④ 次にこんにゃく、里芋、さつま揚げ、うずら卵を入れる。
- ⑤ 砂糖、だし汁で少しだけ味噌の順に加え、煮る。
- ⑥ 最後にみりんを入れて、味をととのえる。

※八丁味噌など豆みそだけで作るのが本来の味つけですが、子どもたちに食べやすくするため、給食では赤みそと少量の八丁味噌で作っています。八丁味噌がなければ、赤みそだけでも大丈夫です。