



日曜	 こんだてめい 			ちやにくになるもの	からだのちょ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月	ごはん		とりにく ^{せいめいしょう} とだいに ^{さくせいこんだて} の ^{せいめいしょう} り ^{さくせいこんだて} からに ちゅうか ^{せいめいしょう} ふう ^{さくせいこんだて} たまご ^{さくせいこんだて} スープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ とうもろこし みずな りんご	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	599 26.0
2火	きなこ あげパン		はくさいとにくだんごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご きなこ ヨーグルト	しょうが にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	パン あぶら さとう かたくりこ はるさめ	642 24.8
3水	精明小6年生 作成献立 ☆ドライキーマカレー だいすいりごまサラダ かたぬきチーズ 牛乳			ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんじん もやし こまつな グリンピース	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま	614 27.5
4木	しよくパン いちごジャム		ねっこやさいのクリームシチュー ほうれんそういりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん れんこん パセリ もやし とうもろこし ほうれんそう キャベツ だいこん	パン あぶら ドレッシング ジャム こむぎこ バター さつまいも	608 22.9
5金	双柳小6年生 作成献立 ごはん ☆だいこんばりかけ いかのかりんあげ ☆とうふとほうれんそうのみそしる みかん 牛乳			ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ みそ かつおぶし とうふ	だいこんば こまつな だいこん えのきだけ ほうれんそう ねぎ みかん	こめ ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら	576 27.7
8月	精明小6年生 作成献立 ごはん とりにくのレモンに ナムル ☆たまごはるさめスープ 牛乳			ぎゅうにゅう とりにく たまご	レモン だいずもやし にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが とうもろこし ほうれんそう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ドレッシング はるさめ	642 25.9
9火	双柳小6年生 作成献立 ☆やさいたっぶりタンタンめん ☆てづくりはるまき みかん 牛乳			ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	にんにく しょうが にんじん だいこん ほししいたけ きくらげ えのきだけ ほうれんそう にら みかん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ はるまきかわ ねりごま ごまあぶら こむぎこ	717 28.8
10水	やきにくどん		みそちゃんこじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ あぶらあげ	しょうが しらす たまねぎ いんげん ごぼう にんじん はくさい えのきだけ だいこん りんご	こめ あぶら さとう	601 29.5
11木	精明小6年生 作成献立 バターロール ☆えびときのこのクリームパスタ こんにゃくサラダ 牛乳			ぎゅうにゅう とりにく えび こなチーズ ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ パセリ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし こんにゃく	パン スナゲティ あぶら バター ドレッシング	630 25.1
12金	ひじきごはん		とんかつ せんべいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ	ほししいたけ えだまめ ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな	こめ あぶら さとう ばんこ こむぎこ なんぶせんべい	646 30.2
15月	わかめごはん		みそに だいずとじゃこのあまからに からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ うすだまご みそ だいず ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こんにゃく だいこん こまつな もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	626 26.3
16火	双柳小6年生 作成献立 ☆やさいたっぶりカレーうどん あげえびしゅうまい オレンジ 牛乳			ぎゅうにゅう ぶたにく えびしゅうまい	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう オレンジ	じごなうどん あぶら さとう かたくりこ	630 23.1
17水	ごはん		☆さわらのゆずふうみあげ すきやきふうに りんご	ぎゅうにゅう さわら ぎゅうにく とうふ	しょうが ゆず にんじん たまねぎ はくさい しらす えのきだけ ねぎ りんご	こめ あぶら さとう かたくりこ くるまふ	685 30.9
18木	くろパン ぬるチーズ		ポークビーンズ てづくりワンタンスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なんと チーズ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ しょうが もやし キャベツ ほうれんそう	パン あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	630 29.5
19金	双柳小6年生 作成献立 コーンピラフ ☆あまからチキン ☆とりにくとさつまいものシチュー ♥おたのしみデザート			ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ にんにく えだまめ	こめ あぶら バター かたくりこ さとう さつまいも こむぎこ	753 28.4

※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・ねぎ・にんじん・ほうれん草・小松菜・りんご・みかん・紅マドンナ・ゆず◇

今月の献立産 ◇大根・ほうれんそう・こまつな・ゆず・さつまいも・たまご◇

冬至にかぼちゃ・ゆず

体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日に「かぼちゃ（なんきん）」などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



12月

給食だより



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て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。

きれいに見えても実は……



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

① 水でぬらす	② 泡立てる	③ 手のひら	④ 手の甲	⑤ 指と指の間
⑥ 親指	⑦ 指先	⑧ 手首	⑨ よく水で流す	⑩ ハンカチでふく

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
さつま揚げボール	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5g)	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1/4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、だし汁で少しといった味噌の順に加え、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。