

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	○	ビビンバ チゲスープ りんごゼリー	595	24.0
2	火	○	鶏わかめうどん ツナサラダ スイートポテト	545	21.3
3	水	○	きなこトースト れんこんチップサラダ マカロニのトマト煮	634	21.7
4	木	○	大豆入りそばろ丼 じゃこ和え けんちん汁	578	25.5
5	金	ジョア	カレーピラフ サモサ 野菜スープ	572	18.8
8	月	○	キムチチャーハン 春雨スープ ビーンズポテト	619	24.2
9	火	○	ミルクパン 白菜と肉団子のクリーム煮 海藻サラダ	547	22.9
10	水	○	焼き肉丼 かきたまスープ くだもの	644	25.7
11	木	○	ごはん カレーコロケ ゆで野菜の酢醤油かけ 味噌汁	645	20.5
12	金	○	ほうとう ひじき入り和風サラダ おさつバター	616	22.3
15	月	ドセレンククト	セルフフィッシュバーガー ウィンナー入りポトフ	641	30.7
16	火	○	ごはん 野沢菜のごま油炒め 肉じゃが煮 ツナ昆布サラダ	560	19.6
17	水	○	スパゲティミートソース コーンサラダ カルピスゼリー	603	22.7
18	木	○	キャロットライスのクリームソース マセドアンサラダ くだもの	651	20.9
19	金	○	びりんめし だご汁 ししゃものカレー揚げ 磯和え	656	27.8
22	月	○	きのこごはん 魚のちり鍋風 かぼちゃのそぼろあんかけ	571	27.9
23	火	○	冬野菜のカレーライス ボイル野菜のドレッシングかけ くだもの	608	18.2
24	水	○	ピラフ フライドチキン トマトスープ カップケーキ (ココア)	660	24.5
25	木		2学期 終業式		

## \*給食だより\*

早いもので、今年も残すところあと一か月となりました。年末年始には行事がたくさんあるので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理には十分気を付けましょう。

## 冬休みの生活習慣について

冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症に注意が必要です。栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な休養、睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。生活習慣に気を付けて、元気に冬休みを過ごしましょう。

## ★元気に過ごすための5つのポイント★

- \*早寝早起きを心がける
- \*3食バランスよく食べる
- \*適度な運動をする
- \*手洗いをする
- \*人ごみを避ける



## ～今月の献立より～

## ◆5日【ワールドメニュー：インド】

「サモサ」は、インドで親しまれている軽食で、じゃがいもや玉ねぎなどの具材を味付けし、小麦粉の生地で包んで揚げたものです。形は三角形で、サクサクとした食感が特徴です。給食では、ぎょうざの皮を使って作ります。

## ◆15日【セレクトドリンク】

①アップルジュース②グレープジュース③コーヒー牛乳の中から、好きな味を選びます。

## ◆22日【冬至献立】

きのこごはん、かぼちゃのそぼろあんかけ、魚のちり鍋風



冬至は一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことで、今年は12月22日です。冬至の日には、ゆず湯に入り、無病息災（病気をせず健康でいられること）を祈る風習があります。

給食では、一足早く20日に「なんきん、（かぼちゃ）」「ゆず」を使った料理を出す予定です。

## ◆23日【冬野菜のカレーライス】

「冬野菜」というと何を思い浮かべるでしょうか。人参や大根、ごぼう、かぶ、れんこん、ほうれん草、ねぎ、白菜、里芋など、根菜類が多くあります。根菜類とは土の中にできる野菜のことで、水分が少なく、ミネラルを多く含むため体を温める作用があります。体を温めると、血行が良くなり代謝や免疫力がアップし、風邪をひきにくくします。

今回は、人参、大根、ごぼう、れんこんを使ったカレーを出す予定です。

毎月19日は

食育の日

味めぐり：熊本

熊本県は、九州の中央部に位置する県で、「水の国」と言われるほど豊富な地下水に恵まれています。また、熊本城や世界有数のカルデラがある阿蘇山が有名です。郷土料理では、辛子れんこん、いきなり団子、だご汁などがあります。

## 【びりんめし】

熊本県に伝わる豆腐入りの混ぜご飯です。豆腐を炒めるときの「びりんびりん！」という音からこの名がつけました。

## 【だご汁】

熊本県で「だんご」のことを「だご」と呼びます。小麦粉を練った団子が入った具だくさんの汁物です。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れ、又は行事などにより献立を変更することがあります。

ワールド  
メニュー  
インドセレクト  
ドリンク味の旅  
熊本

冬至の日

クリスマス  
メニュー

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他
1月	ビビンバ	○	豚肉,鶏卵		米,大麦,砂糖	サラダ油,ごま油,白ごま	にんじん,小松菜	しょうが,もやし	水,酒,しょうゆ,みりん,塩
	豚肉,白みそ,赤みそ					にんじん,にら	はくさい,キムチ漬,キャベツ,えのきたけ	水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,しょうゆ,みりん	
			アガー	砂糖			りんごジュース	水,カップ	
2火	鶏わかめうどん	○	鶏肉,油揚げ	わかめ	うどん(無塩)		にんじん	干しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ	水,昆布(だし),さば削り節(だし),酒,塩,しょうゆ,みりん
	ツナ			砂糖	ごま油	小松菜,にんじん	キャベツ,もやし	酢,しょうゆ,からし	
			飲用牛乳,生クリーム	さつまいも,砂糖	バター			アルミ	
3水	きなこトースト	○		きなこ	食パン,砂糖				
				砂糖	大豆白絞油,サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,れんこん	酢,塩,からし,しょうゆ	
	鶏肉,大豆		じゃがいも,砂糖,マカロニ	サラダ油	にんじん,ホールトマト,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ	赤ワイン,水,鳥がら,ロリエ,塩,こしょう,チリパウダー,ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,バセリ(乾)		
4木	大豆入りそばろ井	○	鶏肉,凍り豆腐,大豆		米,大麦,砂糖	サラダ油	にんじん,さやいんげん	しょうが,干しいたけ,長ねぎ	水,酒,しょうゆ,みりん,だし汁
			ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油,ごま油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり	酢,しょうゆ	
	豆腐		こんにゃく,じゃがいも	サラダ油	にんじん	ごぼう,だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),塩,しょうゆ		
5金	カレーピラフ	ジョア	鶏肉		米,大麦	バター,サラダ油	にんじん,ピーマン	しょうが,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	塩,ターメリック,水,鳥がら,酒,こしょう,カレー粉
	豚肉			じゃがいも,ぎょうざの皮,小麦粉	サラダ油,大豆白絞油		にんにく,玉ねぎ	塩,白こしょう,水	
	ベーコン				サラダ油	にんじん,バセリ	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン	水,鳥がら,塩,こしょう	
8月	キムチチャーハン	○	豚肉,えび		米,大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ,はくさい,キムチ漬	水,しょうゆ,塩,酒,こしょう
	鶏肉			はるさめ		にんじん	しょうが,玉ねぎ,干しいたけ,もやし,長ねぎ	水,鳥がら,酒,塩,こしょう	
	大豆		じゃがいも,でん粉	大豆白絞油			塩,こしょう,バプリカ(粉),ガーリックパウダー		
9火	ミルクパン	○		ミルクパン					
	豚肉,豆腐,調製豆乳,いんげん豆		牛乳,生クリーム	パン粉,じゃがいも,小麦粉	サラダ油,バター	にんじん	玉ねぎ,はくさい	塩,こしょう,水,鳥がら,豚骨,しょうが(スープ),ロリエ,薄口しょうゆ,バセリ(乾)	
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,きゅうり	酢,しょうゆ,からし	
10水	焼き肉丼	○	豚肉,赤みそ		米,大麦,砂糖,でん粉	サラダ油,白ごま	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,玉ねぎ,もやし	水,塩,こしょう,酒,しょうゆ,水
	鶏肉,鶏卵			でん粉		小松菜	玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ	水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,塩,こしょう	
							りんご		
11木	ごはん	○			米,大麦				水
	カレーコロッケ		豚肉,いんげんまめ		じゃがいも,小麦粉,パン粉,パン粉	サラダ油,ソイレブール,大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩,こしょう,カレー粉,中濃ソース200ml
	ゆで野菜の酢じょう油かけ				砂糖		小松菜	キャベツ,きゅうり,もやし	しょうゆ,酢,みりん
	みそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ	わかめ				だいこん,長ねぎ,えのきたけ	水,さば削り節(だし)
12金	ほうとう	○	豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ		うどん(無塩)	サラダ油	にんじん,かぼちゃ	だいこん,はくさい,干しいたけ,長ねぎ	水,さば削り節(だし),昆布(だし),しょうゆ,酒
	ひじき入り和風サラダ		油揚げ	干ひじき	こんにゃく,砂糖	サラダ油	にんじん,小松菜	キャベツ,もやし,ホールコーン	しょうゆ,酢,塩,からし
	おさつバター				さつまいも,砂糖	大豆白絞油,バター			水
15月	セルフフィッシュバーガー	セレクト	ほき		オートミール,白米,小麦粉,パン粉,パン粉,砂糖	大豆白絞油		キャベツ	酒,塩,水,ウスターソース,ケチャップ,スープ
	セレクトドリンク			飲用牛乳,乳飲料(コーヒー)				オレンジジュース,りんごジュース	
	ウィンナー入りポトフ		ウィンナー,豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	しょうが,セロリー,玉ねぎ,キャベツ	水,鳥がら,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう
16火	ご飯	○			米,大麦				水
	野沢菜のごま油炒め					ごま油,白ごま	野沢菜漬		
	肉じゃが煮		豚肉		こんにゃく,じゃがいも,砂糖	サラダ油	にんじん,さやいんげん	干しいたけ,玉ねぎ	水,さば削り節(だし),しょうゆ,塩,みりん
	ツナ昆布サラダ		ツナ	昆布	砂糖	ごま油	にんじん,小松菜	はくさい,もやし	酢,しょうゆ,だし汁,からし
17水	スパゲッティミートソース	○	豚肉,大豆		スパゲッティ,砂糖	オリーブ油	にんじん,トマトピューレ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	白ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,クローブ,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,バセリ(乾)
	コーンサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,ホールコーン	酢,塩,からし
	カルピスゼリー			寒天,カルピス					水,カップ
18木	キャロットライスのクリームスープ	○	鶏肉,えび,調製豆乳	牛乳,生クリーム	米,大麦,小麦粉	ソイレブール,サラダ油	にんじん	玉ねぎ,水煮マッシュルーム	水,塩,酒,水,鳥がら,こしょう
	マセドアンサラダ				じゃがいも,砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ,りんご	しょうゆ,酢,塩,こしょう,からし
	くだもの							かんきつ類	
19金	ぶりんめし	○	豆腐,油揚げ		米,大麦,砂糖	白ごま,サラダ油	にんじん	ごぼう,干しいたけ,切り干し大根	水,しょうゆ,塩,酒,だし汁,薄口しょうゆ
	鶏肉,油揚げ,ちくわ			小麦粉,白玉粉		にんじん,小松菜	だいこん,はくさい,長ねぎ	水,さば削り節(だし),昆布(だし),酒,塩,しょうゆ,薄口しょうゆ,みりん	
			ししゃも	小麦粉	大豆白絞油			水,カレー粉,食塩	
	磯和え		かつお節	焼きのり			小松菜,にんじん	キャベツ	しょうゆ
22月	きのこごはん	○	油揚げ,豚肉		米,大麦			しめじ,えのきたけ	水,酒,塩,薄口しょうゆ,だし汁,みりん
	鶏肉,焼き豆腐,たら			しらたき		にんじん,小松菜	はくさい,長ねぎ,ゆず	水,さば削り節(だし),昆布(だし),しょうゆ,塩,酒	
	鶏肉			砂糖,でん粉		かぼちゃ	しょうが	だし汁,しょうゆ,みりん	
23火	冬野菜のカレーライス	○	豚肉		米,大麦,じゃがいも,小麦粉	サラダ油,ソイレブール	にんじん	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,ごぼう,れんこん,だいこん	水,カレー粉,赤ワイン,水,鳥がら,ロリエ,塩,こしょう,クローブ,ナツメグ,オールスパイス(粉),ガラムマサラ,ターメリック,チャツネ,ウスターソース,ケチャップ,しょうゆ
				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	酢,塩,からし	
							りんご		
24水	ピラフ	○	豚肉		米,大麦	ソイレブール,サラダ油	にんじん,ピーマン,赤ピーマン	にんにく,玉ねぎ,ホールコーン	ターメリック,塩,水,スープ,白ワイン,こしょう
	鶏肉			米粉,でん粉	大豆白絞油			塩,こしょう,酒,カレー粉,カイエンヌペッパー,ガーリックパウダー	
	ベーコン			マカロニ	サラダ油	ホールトマト	玉ねぎ,キャベツ	水,鳥がら,ロリエ,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ	
	豆乳		牛乳	砂糖,小麦粉,粉砂糖	サラダ油			ベーキングパウダー,ビュアココア,紙皿	