

12月給食だより



寒さに負けない
食事をしよう！

	小学	中学
工	640	762
た	24.5	28.6
脂	20.2	22.9
力	348	375
塩	2.7	3.2

工：エネルギー（kcal）
た：たんぱく質（g）
脂：脂質（g）
力：カルシウム（g）
塩：塩分（g）

かみかみ献立

18日（木）クリスマス献立

22日（月）冬至献立

日	献立 ():アレルギー品目	赤	緑	黄	+家庭
		おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる	
1 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 大根のみそ汁 さばの塩焼き(魚) 五目金平(魚)	牛乳 油揚げ わかめ さば みそ さつま揚げ	大根 人参 白菜 ごぼう 干しいたけ	麦ごはん 砂糖 ごま 米油	乳製品
2 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん ひき肉カレー ポテトサラダ ソフールストロベリー(乳)	牛乳 豚ひき肉 ハム ヨーグルト	人参 玉ねぎ こんにゃく しょうが きゅうり	麦ごはん じゃがいも カレールフ ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖	緑黄色野菜
3 (水)	牛乳(乳) コッペパン(乳) 野菜ポトフ レモンバジルナゲット(小2・中3個) コールスローサラダ	牛乳 ウィンナー レモンバジルナ ゲット	玉ねぎ 人参 からし ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ	果物
4 (木)	牛乳(乳) 手巻きゆかりごはん とりごぼう汁 ぼたてハンバーグ おかか和え(魚)	牛乳 鶏肉 みそ ぼたてハンバーグ 豆腐 かつお節 のり	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ もやし キャベツ	ゆかりご飯	いも類
5 (金)	牛乳(乳) ソフトめん 五目うどんかけ汁 いなり寿司 浅漬け	牛乳 豚肉 油揚げ	ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ 大根 きゅうり キャベツ	ソフトめん 砂糖 いなり寿司	海藻類
8 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 いわしの生姜煮(魚) 五目おから(魚)	牛乳 油揚げ い わしの生姜煮 鶏ひき肉 みそ さつま揚げ おか ら	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 ごぼう 干し しいたけ	麦ごはん じゃがいも 米油 砂糖	果物
9 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん 豚肉とごぼうの煮物 納豆 たくあん和え(魚)	牛乳 豚肉 納豆 かつお節	ごぼう 大根 人参 いんげん しょうが 小松菜 もやし キャベツ たくあん	麦ごはん 砂糖 米油	魚
10 (水)	牛乳(乳) コッペパン(乳) コーンシチュー(乳) ウィンナーチリソースかけ(トマト) 添え野菜	牛乳 鶏肉 ポー クウィンナー	玉ねぎ 人参 コー ン パセリ こんにゃく しょうが トマト キャベツ もやし	コッペパン ポタージュ じゃがいも 片栗粉	緑黄色野菜
11 (木)	ジョア(乳) 麦ごはん チキンカレー カミカミサラダ(イカ・乳) あとひきまめ大豆	ジョア 鶏肉 わかめ さきいか あとひきまめ大豆	人参 玉ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも カレールフ 砂糖 ごま油 ごま	果物
12 (金)	牛乳(乳) 中華めん 野菜タンメンかけ汁(魚) 米粉春巻き こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 春巻き ハム わかめ	キャベツ 人参 もやし コーン ね ぎ きゅうり こんにゃく	中華めん 米油 ドレッシング	大豆製品

日	献立 () : アレルギー品目	赤	緑	黄	+家庭
15 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 春雨スープ(卵) 餃子(2個) 苳わかめのサラダ	牛乳 卵 ぎょう ざ 苳わかめ 鶏肉	小松菜 人参 干しいたけ だけのこ もやし キャベツ	麦ごはん 春雨 ドレッシング	魚
16 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん ハヤシシチュー(乳・トマト) イタリアンサラダ もちクリームアイス(乳)	牛乳 豚肉 フライドベーコン	人参 玉ねぎ しめ じ マッシュルーム グリンピース トマ ト キャベツ	麦ごはん じゃがいも ハヤシシウ もちクリームアイ ス ドレッシング	大豆製 品
17 (水)	牛乳(乳) 黒パン(乳) 白菜のクリームシチュー(乳) 照り焼きチキン オニオンサラダ	牛乳 鶏肉 照り 焼きチキン	白菜 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし	黒パン じゃがいも ポタージュルウ ドレッシング	緑 黄色 野菜
18 (木) ★	牛乳(乳) 野菜ピラフ コンソメスープ フライドチキン ブロッコリー-サラダ(黄) クリスマスケーキ(卵・乳)	牛乳 ウィナー ベーコン クリス ピーチキン ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュ ルーム コーン キャベツ ブロッコ リー 	ピラフ オリーブ 油 じゃがいも 米油 ドレッシング ケーキ マカ ロニ	食 べお 過や ぎつ づの 焦
19 (金)	牛乳(乳) ソフトめん きつねうどんかけ汁 竹輪磯辺揚げ(魚) レンコンサラダ	牛乳 鶏肉 油揚 げ ちくわ磯辺揚 げ	ねぎ 人参 大根 干しいたけ 小松菜 れんこん キャベツ コーン 枝豆	ソフトめん 米油 ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖	い も 類
22 (月) ★	牛乳(乳) わかめごはん 野菜つみれ汁(魚) 鶏のから揚げ(2個) 冬至かぼちゃゆずゼリー(ゆず)	牛乳 つみれ 豆腐 みそ から 揚げ 小豆	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ かぼ ちゃ	わかめご飯 米油 ゆずゼリー	き のこ 類
23 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん すいとん汁 ますの塩焼き(魚) こんにゃくのおかか煮(魚)	牛乳 油揚げ ま す かつま揚げ かつお節 鶏肉	干しいたけ 人参 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく いんげ ん	麦ごはん すいとん 砂糖	乳 製 品

としこ
年越しそば”

ねんまつねんし　　びょうじしよく
年末年始の行事食には、
しんねん　　ねが
新年への願いがこめられています。



来年は、午年です。
年越しそばを食べて、1年を振り返り、
良い年をむかえましょう。



栄養士からの一言

12月の献立を担当する三浦です。
 新年度が始まったと思ったらもう、12月。1年があつという間に
 すぎていきますね。
 冬休みは短いですが、体調を崩さず、3学期元気に登校できるよ
 うに冬休みの生活も規則正しく過ごせるように注意しましょう。
 今日は、18日がクリスマス献立、22日が冬至献立となっています。
 お楽しみに……



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（運）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！



おうちで食べよう！給食レシピ☆

【こんにゃくのおかか煮】



〈材料〉4人分

鶏 肉	60 g
こんにゃく	80 g
さつま揚げ	1枚
人参	1/4本
干し椎茸	2g
いんげん	2本
かつお節	3g
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2
和風だし	1g

〈作り方〉

- ① コンニャくは、食べやすい大きさに切り下茹でしておきます。
- ② 干し椎茸は戻し、人参は短冊、さつまあげは縦半分5ミリ幅に切り、インゲンはお茹でしておく。
- ③ 鶏肉を少量の湯で炒め、火が通ったら人参、こんにゃく、干ししいたけ、さつま揚げを入れ炒める。
- ④ 調味料少し煮含ませ、最後にかつお節をふる。

※フォークでこんにゃくに傷をつけると味がしみ込みやすくなります。
※インゲンは冷凍のものを使うといいでしょう。

★こんにゃくは、豚汁やおでんくらいでなかなか、家庭の献立には登場しないのではないのでしょうか？

こんにゃくはお腹をお掃除してくれる食物繊維が豊富です。
積極的に献立に取り入れましょう。

★給食ではこんにゃくのおかか煮の他にも、こんにゃくサラダや焼肉丼の具などにもこんにゃくを使用します。かさ増しにもなりますし、お腹にもたまり満腹感が得られます。

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。

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摂って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に とりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関連する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

① **た ま い す だ き** (ヒント①: 重い順にならべよう！)

② **こ ぼ し し そ と** (ヒント②: 長〜い順にならべよう！)

③ **よ ん え す い ば ら う** (ヒント③: 小さい順にならべよう！)

④ **よ う き り よ り う ど** (ヒント④: 足のはやい順にならべよう！)

⑤ **ん は や き ね こ** (ヒント⑤: 大きい順にならべよう！)

あ は お や ざ は

こたえ

(1) だいこん、きゅうり、なす、ピーマン、ブロッコリー、にんじん
(2) とうもろこし、もやし、きゅうり、だいこん、オクラ、ごぼう
(3) みかん、メロン、ブルーベリー、スイカ、いちご、りんご、ぶどう、かき
(4) ヒト、キリン、チーター、ゾウ、ライオン、ナマケモノ、リクガメ、ネコ
(5) シラス、クマノミ、ジンベエザメ、タイ、サバ、イワシ、カレイ、エイ、カンパチ、マグロ、サンマ、クジラ

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。