

献立名		材料名(ざいりょう名)				日	献立名		材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他				赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
1 (月)	牛乳	牛乳				8 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯(小)		米				ご飯		米			
	カレーうどん	うどん	カレールウ	小松菜	塩		カレーライス	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ	デミグラスソース	
		鶏肉	※アレルゲンフリー	人参	濃口しょうゆ				カレールウ	人参	ウスターソース	
2 (火)		きざみ揚げ		玉ねぎ	削り節、昆布	9 (火)			※アレルゲンフリー		濃口しょうゆ	
				白ねぎ					サラダ油		塩、こしょう	
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	小麦粉		塩		フルーツ	ヨーグルト		黄桃缶	りんごピューレ	
		青のり	こめ油				ヨーグルト			パイン缶		
3 (水)	牛乳	牛乳				10 (水)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				パン(小)		パン			
	にらたまスープ	卵		白菜	鶏ガラ		ちゃんぽん	ちゃんぽん麺		人参	鶏ガラ	
		鶏肉		玉ねぎ	淡口しょうゆ			豚肉		玉ねぎ	淡口しょうゆ	
4 (木)				にら	塩	11 (木)	焼きぎょうざ	焼ぎょうざ		キャベツ	みりん	
				人参	コンソメ			焼ぎょうざ		生姜	コンソメ	
	煮込みハンバーグ	豚肉	パン粉	玉ねぎ	塩、ケチャップ			豚肉、豚脂	片栗粉	キャベツ	淡口しょうゆ	
	ブロッコリー	鶏肉	片栗粉、砂糖		ウスターソース			粒状大豆たんぱく	ごま油	玉ねぎ	塩、こしょう	
5 (金)				ブロッコリー		12 (金)		魚介エキス	砂糖	にら、にんにく		
	牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		生姜		
	ご飯		米				ご飯		米			
	小松菜の	ベーコン	片栗粉	小松菜	淡口しょうゆ		京風白みそのみそ汁	鶏肉	里芋	人参、大根	削り節、昆布	
6 (土)		豆腐		人参	みりん	13 (土)		赤みそ		ごぼう	塩	
				玉ねぎ	塩			白みそ		ほうれん草		
	さばのみそ煮	さば	砂糖	生姜	鶏ガラ		白身魚のゆずあんかけ	ホキ	片栗粉	ゆず	塩、酒	
		赤みそ		生姜	酒、みりん				米油		みりん	
7 (日)				レモン	濃口しょうゆ	14 (日)			砂糖		濃口しょうゆ	
	せとうち	寒天	砂糖				牛乳	牛乳			削り節、昆布	
	レモンゼリー		水飴				パン		パン			
							ミートボール	豚肉	春雨	玉ねぎ	塩、こしょう	
8 (月)	牛乳	牛乳		人参		15 (月)	スープ	鶏肉	春雨	人参	鶏ガラ	
	パン		じゃがいも	玉ねぎ					パン粉	白菜	淡口しょうゆ	
	シーフード	あさり	サラダ油	パセリ					片栗粉	生姜	コンソメ	
	チャウダー	いか	シチュールウ						砂糖			
9 (火)			※アレルゲンフリー			16 (火)	ペンネのクリーム煮	あさり	マカロニ	人参		
	チリコンカン	大豆	サラダ油	玉ねぎ	ケチャップ				シチュールウ	玉ねぎ		
		豚ミンチ		人参	ウスターソース				※アレルゲンフリー	コーン		
				青ピーマン	チリパウダー				サラダ油	しめじ		
10 (水)				にんにく	塩、こしょう	17 (水)						
				トマト缶			牛乳	牛乳				
							ご飯		米			
							具だくさん	豆腐		人参、大根	削り節、昆布	
11 (木)	牛乳	牛乳		こんにゃく、みりん		18 (木)	みそ汁	きざみ揚げ		もやし		
	古代米ご飯		米・古代米(岬町産)	とうもろこし、人参	淡口しょうゆ			赤みそ、白みそ		白菜、青ねぎ		
	ちゃんこ鍋	鶏肉	パン粉	生姜	塩、削り節、昆布		ごぼうのしぐれ煮	豚肉	砂糖	ごぼう	こんにゃく	
		豚肉	片栗粉	白菜	濃口しょうゆ、酒			ひじき	サラダ油	生姜	酒、みりん	
12 (金)		豆腐	砂糖	キャベツ、人参		19 (金)					濃口しょうゆ	
		豆腐	じゃがいも	小松菜、レモン			のりの佃煮	のり			淡口しょうゆ	
	ツナとキャベツのさっぱりサラダ	ツナ	砂糖								みりん、削り節	
			エッグケア									
小学生		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量		613	16	30	2	302	3	204	0.6	0.5	23	4.4

日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
15 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	はるさめ入り コンソメスープ	ベーコン	春雨	白菜 コーン 玉ねぎ、人参 しいたけ、生姜	鶏ガラ 塩、こしょう 淡口しょうゆ コンソメ
16 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	沢煮椀	豚肉		大根 ごぼう、人参 ほうれん草	削り節、昆布 淡口しょうゆ みりん、塩
17 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	みそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ		人参、玉ねぎ 白菜、大根 えのき	削り節、昆布 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、酒
18 (木)	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	マカロニ ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ、人参 玉ねぎ、セロリ パセリ、トマト缶 生姜	コンソメ、鶏ガラ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース
19 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 赤みそ	サラダ油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にら 人参、生姜	トウバンジャン 濃口しょうゆ 鶏ガラ
22 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	里芋とわかめの みそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ	里芋	玉ねぎ 人参 白菜、大根	削り節、昆布 濃口しょうゆ 鶏ガラ
23 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	クリーム シチュー	鶏肉		じゃがいも サラダ油 シチューールウ ※アレルゲンフリー	人参 玉ねぎ ほうれん草
24 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	中華サラダ	ハム	春雨 砂糖 サラダ油	キャベツ きゅうり もやし	濃口しょうゆ 酢
25 (木)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	とんかつ	豚肉	小麦粉 パン粉、米油		塩、こしょう
26 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	キャベツ とんかつソース			キャベツ	

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つくしましょう。

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 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守る

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 サケ サラダ油 アーモンド

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。

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)

おなかをGoood!

① 大晦日 なんて毎年食うの? 食べるの?

② 切っ掛けのめんより 切っ掛けのめんより 切っ掛けのめんより

③ 願いの年 願いの年 願いの年

④ 何かが浮かんだ? 何かが浮かんだ? 何かが浮かんだ?

ねんまつねんし ぎょうじしよく 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。