
















日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄 養 価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・麺・さとう・油など				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	月		ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	豚肉 平天 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ 切干大根	米 さとう 片栗粉 さつまいも こんにやく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	799 27.2 24	Kcal g
2	火		ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー プチゼリー	豆腐 豚肉	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しょうが きゅうり	米 さとう 片栗粉 はるさめ プチゼリー(アセロラ)	米油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	749 27.2 21.1	Kcal g
3	水		ごはん 豚肉コロッケ ゆかり和え ひつつみ汁	鶏肉 豚肉コロッケ	牛乳	にんじん ゆかり	キャベツ 大根 はんしめじ ごぼう 白ねぎ	米 すいとん	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	763 21.3 21.2	Kcal g
4	木		ごはん ソーセージステーキ さっぱりサラダ マカロニスープ	ソーセージステーキ ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい コーン たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	柑橘ドレッシング 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	721 30.1 25	Kcal g
5	金		麦入りごはん チャブチ ぎょうざ わかめスープ	豚肉 ぎょうざ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しょうが	米 麦 はるさめ	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	757 24.7 25.1	Kcal g
8	月		ごはん さばのみそ煮 甘辛ごぼう なめこ汁	さばのみそ煮 とうふ みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ	ごぼう なめこ	米 片栗粉 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	797 29.2 26.7	Kcal g
9	火		ごはん 鶏すき 和風サラダ 味付けのり	鶏肉 豆腐	牛乳 味付けのり	青ねぎ ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	米 小玉麦 こんにやく さとう	米油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	718 26.7 21.8	Kcal g
10	水		ごはん 豚肉のしょうが焼き おかか和え みそ汁	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが はくさい えのきたけ	米 さとう 片栗粉	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	702 25.7 19	Kcal g
11	木		ごはん ココア揚げパン オムレツ ミネストローネ	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	大根 たまねぎ	パン さとう グラニュー糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	754 25.4 32.7	Kcal g
12	金		麦入りごはん カレーライス 大根サラダ キャンディーチーズ	鶏肉 大豆	ジョア(ブレン) キャンディーチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご 大根 コーン	米 麦 じゃがいも	米油 和風ドレッシング(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	752 23.1 17	Kcal g
15	月		ごはん 照り焼きチキン ひじきのサラダ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ 照り焼きチキン	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ えだ豆	れんこん はくさい ごぼう	米 こんにやく	ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	733 29.7 23	Kcal g
16	火		ごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め ナムル 春雨スープ	鶏肉だんご 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ 大豆もやし 干しいたけ 土しょうが	米 さつまいも さとう 片栗粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	730 23.7 21.4	Kcal g
17	水		減量ごはん 冬至うどん きんぴらごぼう ショコラケーキ	鶏肉 かまぼこ みそ ちくわ	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さとう くず入りうどん ショコラケーキ	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	769 23 11.6	Kcal g

※都合により給食内容を変更することがあります。

※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

日本には、昔から受け継がれてきた伝統的な行事食が多くあります。しかし、行事食に触れる機会が少なくなっています。

学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるよう献立を立てることがあります。

年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



冬至 (12月21日ごろ) ... 大晦日 (12月31日) ...

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。  
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆  
を食べて邪気をはらいます。そして、無病  
息災を願います。

1年の締めくくりとなる日です。今年の  
苦勞を断ち切り、新年への願いをこめ、  
年越しそばや年取り魚を食べる風習が  
あります。

正月 (1月1日～) ... 1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もち  
などを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いします。

### おせち料理

ひとつひとつの食材に、  
新年への願いが込めら  
れています。  
「福を重ねる」「めで  
たさを重ねる」と、縁起  
を担ぎ、重箱に詰める  
のも特徴です。



### お雑煮

地域の食材を使った、  
もち入りの汁物です。  
西日本では丸もちが、  
東日本では角もちが  
主に用いられます。  
あんが入ったもちを  
入れたり、もちを入れ  
なかったりすること  
もあります。



## 手洗いは感染症予防の基本です！

- 気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。  
● いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌や  
● ウイルスなどがたくさん付いています。  
● 自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げない  
● ために、食事前にはきちんと手を洗いましょう。

### 手洗いのポイント

- せっけんをつけ、こする  
● ように洗います。
- 汚れの残りやすい部分は  
● 念入りに。
- 流水でしっかりと洗い流し、  
● 清潔なタオルなどで水分を  
● ふき取りましょう。
- 外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブク  
● うがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

### 冬休みの食生活～10のポイント

- 1 食べすぎに気を  
つけよう
- 2 飲み物は甘い物  
ばかり飲みすぎ  
ないようしよう
- 3 しっかり手を洗って  
から食事をしよう
- 4 1日3食、規則  
正しく食べよう
- 5 冬が旬の食材を  
とろう
- 6 ゆっくりかんで  
食べよう
- 7 野菜をたっぷり  
食べよう
- 8 すすんでおうちの  
手伝いをしよう
- 9 みんなで食卓を  
囲む機会を  
つくろう
- 10 おやつは時間と量  
を決めてとろう

以上のことを心がけ、たのしい冬休みを  
お過ごしください。

