

日	曜 日	牛 乳	献 立 名	食 品 名						栄 養 価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・はね・はをつくる		からだのしょうじをとのえ、ていごうよくつける		たいおんをたも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 大豆和え みそ汁	大豆 かつお節 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 キャベツ	米 さとう 片くり粉 さつまいも こんにやく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	657 23.5 20.1	Kcal g g
2	火		ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 奈良のはちみつ大豆	とうふ、ぶた肉 ハム 奈良のはちみつ大豆	牛乳	青ねぎ	たまねぎ にんにく 干しいたけ コーン 土しょうが きゅうり	米 さとう 片くり粉 はるさめ	米油 ごま油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	705 27.8 25.8	Kcal g g
3	水		ごはん 油麩の卵とじ ゆかり和え ひつまみ汁	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	えだ豆 にんじん ゆかり	たまねぎ キャベツ 大根 ぼんしめじ ごぼう 白ねぎ	米 麩 さとう 片くり粉 すいとん	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	583 22 13.8	Kcal g 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	じゃがいも 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	595 25.4 15.5	Kcal g g
5	金		煮入りごはん チャーシュー きょうざ わかめスープ	ぶた肉 きょうざ 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	615 20.5 20.6	Kcal g 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 片くり粉 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	655 24.1 22.5	Kcal g g
9	火		ごはん 鶏すき 和風サラダ 味噌汁	とり肉 焼きとうふ 味噌汁	牛乳 味噌汁	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 小豆 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	601 23.4 19	Kcal g g
10	水		ごはん 豚肉の生姜焼き おなか和え みそ汁	ぶた肉 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 片くり粉	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	597 22.6 17.3	Kcal g 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	609 22.2 26	Kcal g g
12	金		煮入りごはん カレーライス 大根サラダ キャンディーチーズ	とり肉 だいず キャンディーチーズ	牛乳	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	624 19.7 13.9	Kcal g g
15	月		ごはん 照り焼きチキン ひじきの炒め煮 みそ汁	照り焼きチキン 平天 だいず 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ	米 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	583 24.5 17.4	Kcal g 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	とり肉だんご とり肉	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 片くり粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	615 20.6 18	Kcal g g
17	水		減量ごはん 冬うどん れんこんきんぴら	とり肉 かまぼこ みそ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ れんこん 干しいたけ ごぼう	米 さとう くず入りうどん	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	583 19.9 12	Kcal g g
18	木		減量ごはん チキンカツ シャキシャキサラダ コンソメスープ ショコラケーキ	チキンカツ とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ コーン	パン じゃがいも ショコラケーキ	米油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	622 20.7 17.9	Kcal g 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、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。今年の苦労を断ち切り、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、新年のお祝いします。



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、もちを入れたかったりするところもあります。



手洗いは感染予防の基本です！

- 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 汚れの残りやすい部分は 流水でしっかりと洗い流し、よく洗います。 念入りに。 清潔なタオルなどで水分をふき取りましょう。



冬休みの食生活～10のポイント

