

今月のきゅうしょくもくひょう:寒さに負けない食事をしよう

日	曜日	こ ん だ て め い				牛乳	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	さいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと	
		主食	主菜	副菜							
				おかず・汁・くだもの・デザート							
1	水	おやこどん 親子丼		貝だくさん汁	旬の食材 くだもの 果物		飲用牛乳、鶏肉、鶏卵、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、三温糖、でん粉、じゃが芋	干ししいたけ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、大根、白菜、ごぼう、小松菜、長ねぎ、りんご	牛乳には骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんあります。カルシウムは体の成長に欠かせないので、毎日とりましょう。	
2	木	ごはん	かなや 魚のつけ焼き	に もやしの煮びたし	郷土料理（滋賀県） う まめじる 打ち豆汁		飲用牛乳、さめ、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ	精白米、こんにゃく、油、上白糖、里芋	もやし、人参、小松菜、こねぎ	「打ち豆」は大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させた食品です。「打ち豆汁」は滋賀県の冬の郷土料理です。	
3	金	季節の献立 みそラーメン		カミカミイカサラダ	なまごめ む 生米の蒸しパン		飲用牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、いか	中華麺、ラード、ごま油、白すりごま、でん粉、揚げ油、油、三温糖、精白米	長ねぎ、にんにく、しょうが、人参、もやし、玉ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、小松菜	寒くなると温かいラーメンが食べたくなりますね。おいしいスープを飲んだ後は、体も心もほかほかと温まります。	
4	土	カレーミートライス		カリカリポテトサラダ		シ ョ ア	ショア、豚肉、レンズ豆	精白米、油、薄力粉、バター、上白糖、じゃが芋、揚げ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし	給食は調理員さんが朝早くから愛情を込めて作っています。感謝していただきましょう。	
7	火	ごはん	とり 鶏とじゃがいものオイスターソース炒め	いた かきたま汁			飲用牛乳、鶏肉、鶏卵、わかめ	精白米、でん粉、じゃが芋、油、上白糖	にんにく、エリンギ、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、えのき、白菜、長ねぎ、小松菜	オイスターソースは中華料理の味付けに使う調味料です。牡蠣（カキ）から作られています。	
8	水	季節の献立 はくさい かいせん 白菜と海鮮のあんかけごはん		スパイシーポテト ビーンズ	旬の食材 くだもの 果物		飲用牛乳、豚肉、えび、いか、大豆	精白米、油、上白糖、でん粉、ごま油、じゃが芋、揚げ油	人参、たけのこ、白菜、もやし、干ししいたけ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、早香	白菜の白い部分にはビタミンCが多く、緑色の部分にはビタミンAが多く含まれています。	
9	木	メーブル シロップ トースト	国際食（カナダ） サーモンシチュー		カントリーサラダ		飲用牛乳、さけ、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム	食パン、バター、メーブルシロップ、三温糖、油、じゃが芋、薄力粉	きゅうり、もやし、キャベツ、大根、レモン果汁、玉ねぎ、人参、とうもろこし、パセリ	サトウカエデの樹液を煮詰めて作る「メーブルシロップ」はカナダの特産物です。	
10	金	ごはん	ちくさや 干草焼き	旬の食材 ブロッコリーサラダ	しる みそ汁		飲用牛乳、鶏卵、鶏肉、ひじき、ハム、わかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、油、三温糖、じゃが芋	人参、玉ねぎ、干ししいたけ、こねぎ、ブロッコリー、キャベツ、セロリ、長ねぎ、えのき	ブロッコリーの旬は冬です。ブロッコリーはお花の部分を食べます。	
13	月	ほ えび ざーさい ちゅうか 干し鰯と搾菜の中華ごはん		わかめスープ	旬の食材 キャラメルポテト		飲用牛乳、豚肉、干しえび、えび、鶏肉、わかめ	精白米、ごま油、でん粉、上白糖、白炒りごま、さつま芋、揚げ油、バター	しょうが、ザーサイ、小松菜、人参、もやし、長ねぎ	搾菜は「ターツァイ」というからし菜の一種から作られています。コリコリとした歯ごたえがあります。	
14	火	ごはん	さば さいきょうや 鯖の西京焼き	きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物	しる すまし汁		飲用牛乳、さば、白みそ、油揚げ、木綿豆腐、わかめ	精白米、上白糖、油	しょうが、切干し大根、人参、干ししいたけ、さやいんげん、長ねぎ、えのき	ごはんやおかず、汁物を変わりばんこに食べましょう。	
15	水	季節の献立 シーフードピラフ		まめ 豆とマカロニの スパイシースープ	旬の食材 くだもの 果物		飲用牛乳、いか、えび、ベーコン、鶏肉、ヒヨコ豆、大豆	精白米、バター、油、じゃが芋、マカロニ	人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、キャベツ、とうもろこし、小松菜、みかん	マナーを守り、時間内に食べ終わるようにしましょう。	
16	木	くろさとう 黒砂糖パン	国際食（ジョージア） シュクメルリ		ジョージア風サラダ		飲用牛乳、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、ビザチーズ、粉チーズ	黒砂糖パン、オリーブ油、上白糖、さつま芋、油、バター、薄力粉	キャベツ、ミニトマト、きゅうり、玉ねぎ、パクチー、にんにく、パセリ	シュクメルリは、鶏肉をニンニクで煮込んだジョージアの伝統的な料理です。	
17	金	ごはん	シューマイ	かまぼこ やさい 蒲鉾と野菜の にんにくごま風味	しる けんちん汁		飲用牛乳、豚肉、大豆、かまぼこ、白みそ、木綿豆腐、油揚げ	精白米、でん粉、三温糖、ごま油、しゅうまいの皮、白炒りごま、上白糖、里芋、こんにゃく、油	しょうが、玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参、にんにく、大根、長ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、小松菜	幕末に横浜港が開港され、さまざまな外国の食文化が日本に入っていました。シューマイもその一つです。	
20	月	ごはん	やきにくふういた 焼肉風炒め		いなか 田舎汁		飲用牛乳、豚肉、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、三温糖、油、上白糖、白炒りごま、じゃが芋	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、ピーマン、もやし、大根、白菜、長ねぎ	米は体の中で消化され勉強したり、運動するためのエネルギーになります。おかずと一緒に食べましょう。	
21	火	ごはん	はたはたの から揚げ	郷土料理（秋田県） もやしのごましょゆ		しる だまこ汁		飲用牛乳、はたはた、油揚げ	精白米、でん粉、揚げ油、ごま油、白炒りごま	もやし、人参、きゅうり、白菜、大根、まいたけ、せり、長ねぎ	「だまこ」はごはんを軽くつぶして丸めたものです。秋田県でよく食べられる郷土料理です。
22	水	ちくわ ひじき ま 竹輪と鹿尾菜の混ぜごはん		旬の食材 みずな はくさい 水菜と白菜の たまごスープ	行事食（冬至） とうじ 冬至かぼちゃ		飲用牛乳、ちくわ、ひじき、木綿豆腐、鶏卵、うずら卵、小豆	精白米、銀杏、上白糖	白菜、人参、水菜、えのき、長ねぎ、かぼちゃ	冬至は一年で一番昼が短く、夜が長い日です。かぼちゃを食べると風邪をひかないといういわれがあります。	
23	木	ミルクパン	行事食（クリスマス） フライド チキン		コールスローサラダ	やさい 野菜スープ		飲用牛乳、鶏肉、豚肉、かまぼこ	ミルクパン、でん粉、揚げ油、油、三温糖、じゃが芋	にんにく、しょうが、キャベツ、人参、きゅうり、もやし、とうもろこし、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、小松菜	クリスマスはアメリカやヨーロッパで一番大きな行事です。

へいきん
平均のエネルギー 617kcal

へいきん
平均のたんぱく質 23.1g

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承ください。

給食費のお知らせ(1月分)

1・2年生…3,150円 3年生…3,458円 4年生…3,211円 5年生…3,752円 6年生…3,484円
わかば1・2年生…3,150円 わかば3年生…3,458円
わかば4年生…3,211円 わかば5年生…4,020円 わかば6年生…3,484円

引き落とし日は12月8日(水)です。口座振替日前日までに登録口座にご準備ください。
(※8月より次月の給食費を引き落としとしています。)