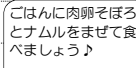



日 曜		献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中
1	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		609
		★いわしのうめに	いわし		しょうが	さとう			
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム		きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	757	
		のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも でんぶ			
2	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ごはん		638	
		★はるまき	ぶたにく		にんじん もやし キャベツ	こむぎこ あぶら			
		パンサンスー	ハム		にんじん キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	770	
		ピリからスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ だいこん はくさいキムチ ごぼう ねぎ ぶなしめじ	でんぶ	ごまあぶら		
3	水	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう		サンドイッチパンズパン		641	
		★ハンバーグのケチャップソースかけ	ぶたにく とりにく		たまねぎ	さとう でんぶ			
		ごぼうとえだまめのサラダ	ツナ		ごぼう えだまめ キャベツ コーン		マヨネーズ	860	
		コーンポタージュ	ベーコン とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ コーン たまねぎ	こむぎこ バター			
4	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ごはん		622	
		こめこホキフライのやさしいあんかけ	ホキ	あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぶ こめこ	あぶら		
		こまつなとうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな もやし	さとう		753	
		とうにゅういりしろみそしる	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こまつな たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ				
5	金	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう		ちゅうかめん		618	
		チャンポンじる	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ もやし コーン	でんぶ			
		★ショーロンボウ(小2こ・中3こ)	ぶたにく		たまねぎ キャベツ	こむぎこ		760	
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり わかめ こんぶ	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		★ピーチゼリー			ももかじゅう	さとう			
8	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ごはん		640	
		★キャベツいりメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく		キャベツ たまねぎ	パンこ あぶら			
		にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん きゅうり もやし	さとう	ごま	774	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく				
9	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ごはん		617	
		じゃがいものそぼろに	はんぺん ぶたにく だいず		にんじん しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう			
		ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	745
		みかん				みかん			
10	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		むぎごはん		664	
		★しゅうまいのこみだれかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく		たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう パンこ でんぶ			
		マーボどうふ	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ しいたけ	でんぶ さとう	ごまあぶら	834	
		チョレギサラダふう		あおのり	にんじん キャベツ きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら ごま		
11	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ごはん		618	
		さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ				マヨネーズ		
		ぶたにくとだいこんのうまに	ぶたにく はんぺん なまあげ		にんじん だいこん こんにゃく しょうが	さとう		749	
		すのもの	ツナ	わかめ	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
12	金	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ロウカットげんまいごはん		639	
		★あいちウインナー	ぶたにく			さとう でんぶ			
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	793	
	レンコンサラダ	ハム			キャベツ れんこん コーン		ドレッシング		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
15 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	ヤンニョムチキン 	とりにく			にんにく	さとう でんぶん	ごま あぶら	
	バンバンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	755
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
16 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		598
	★ごもくあつやきたまご	とりにく たまご		にんじん	しいたけ たけのこ	さとう でんぶん		
	きんぴられんこん	ぶたにく はんぺん だいず			れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら	726
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ ぶなしめじ	でんぶん		
17 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		664
	とりにくのごまよごし 	とりにく とりレバー				でんぶん さとう	ごま あぶら	
	こんさいのみそしる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	さといも さつまいも		813
	りんご				りんご			
18 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607
	ピピンパのぐ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく だいず たまご			にんにく	さとう		
	ナムル 	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	728
	はっほうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ たけのこ しいたけ もやし	でんぶん		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
19 金	【お魚の日】							646
	ソフトめん 牛乳 		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	でんぶん さとう		746
	わかさぎのからあげねぎソース	わかさぎ		ねぎ	ねぎ	さとう でんぶん こめこ	あぶら ごまあぶら	
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		
22 月	あいちのツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのツイストロールパン		683
	とりにくのこうみやき 	とりにく						
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	860
	パンブキンポタージュ 	ベーコン とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	エリンギ たまねぎ	こむぎこ	バター	
	セレクトデザート A ★チョコケーキ	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	チョコレート	
	B ★おこめタルト	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	マーガリン	
	C ★いちごゼリー				いちご	さとう		

12月22日(月)は

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。
※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650
中830

12月22日(月)は

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830

冬のセレクトデザート



免疫力を高めよう！

給食予定回数 16回



A. チョコケーキ

チョコのスポンジに、チョコクリームとチョコソースを挟んだケーキです。

71kcal
アレルギー
乳・小麦・卵・大豆



B. お米タルト

米粉の入ったタルト生地の中にミルクソースとカスタードが入っています。

128kcal
アレルギー
卵・乳・小麦・大豆



C. イチゴゼリー

いちごの果肉がぎっしり詰まったゼリーです。いちごの風味がおいっぱいに広がります。

36kcal
アレルギー
なし

寒いこの季節、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。こうした病原体などに負けない体を作るためには、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるために、栄養バランスの取れた食事を冬休み期間もしっかり摂り、十分な休養、睡眠を取る生活習慣を心がけましょう。免疫力を高めるためにできる4つのポイントを紹介します。

野菜をたっぷり摂ろう！

果物を食べよう！



ビタミン、ミネラル、食物繊維は体調を整えてくれます。

寒さなどのストレスで失われるビタミンCをしっかり摂りましょう。

具だく山のみそ汁を摂ろう！

よく噛んで食べよう！



副菜のみそ汁を食べて体の中から体を温めましょう。

消化や歯並びがよくなります。食べ過ぎも予防できます。

海そうは食物繊維とミネラルが豊富な食品です。日本は海に囲まれており、多種類の海そうがとれます。給食では南知多町産のひじきとわかめを使っています。この海の恵みに感謝して、毎日すこしずつ食べるように心がけましょう。

海そうを食べよう

海の中では茶色で、茹で乾燥させると黒色になります。鉄分が豊富で、炒め煮にするとおいしいです。



ひじき

わかめのぬめりのもと、腸の働きを整える食物繊維です。一般的にわかめと呼ばれるのは葉の部分です。



わかめ

常滑市でよくとれます。ねばねばとした食物繊維が豊富で腸の働きを整えてくれます。



あかもく

3学期の給食開始日は1月8日(木)です。