




☆牛乳は毎日つきます。

☆材料の都合で献立を変更する場合があります。

☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。

☆マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

☆マークは「給食図鑑」を見る日です。
給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	656 kcal	651 kcal
たんぱく質	24.6 g	26.8 g
脂質	20.1 g	20.7 g
カルシウム	357 mg	345 mg
鉄	3.1 mg	2.6 mg
塩分	2.4 g	2.9 g

***** 寒さに負けない体づくりを! *****

- ①こまめな手洗いうがい ②1日3回バランスのよい食事 ③十分な睡眠



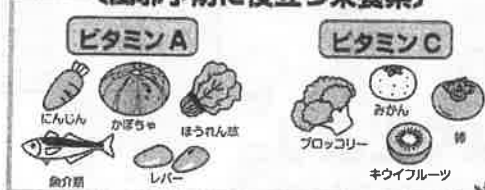
④適度な運動



⑤適度な保温と保湿



【風邪予防に役立つ栄養素】



1日(金)	
ごはん	鶏ささみの
	アーモンドフライ*
	大根サラダ
	すまし汁
赤	ぎゅうにゅう とりく たまご ツナ とうふ えび ぎよにくすりみ
緑	だいこん きゅうり みずな コーン えのきたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ みつば
黄	ごはん こむぎこ パンこ アーモンド あぶら はるさめ ドレッシング でんぷん
エネルギー	611 kcal
たんぱく質	29.1 g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん 豚肉の香味ソース キャベツの塩昆布和え さつま汁 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりく とうふ みそ 緑 ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり もやし ごぼう だいこん にんじん えのきたけ 黄 ごはん さとう ごまあぶら ごま さつま汁	ごはん 笹かまぼこのゆかり揚げ パンサンスー マーボー豆腐 赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ ハム たまご とうふ ぶたにく だいず みそ 緑 にんじん きゅうり しいたけ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ なら 黄 ごはん こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん	ココアパン カップエッグ ペンのトマト煮 肉団子スープ 赤 ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりく ぶたにく ひよこめ いんげんまめ 緑 たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト にんにく にんじん キャベツ しめじ 黄 パン ペンネ オリーブあぶら さとう パンこ でんぷん	ごはん あじのゆず塩麹焼き きんぴらごぼう 味噌うーめん アーモンドフィッシュ 赤 ぎゅうにゅう あじ ぶたにく なると かたくちいわし 緑 ゆず ごぼう にんじん こんにやく きぬさや もやし はくさい ねぎ なら しょうが 黄 ごはん ごま あぶら さとう うーめん アーモンド	ごはん 納豆 雪菜のおかか和え 肉じゃが みかん 赤 ぎゅうにゅう なつとう かまぼこ かつおぶし ぶたにく 緑 ゆきな もやし しょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース みかん 黄 ごはん じゃがいも あぶら さとう
エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 29.1 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 28.0 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.8 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.4 g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん さばのごま味噌かけ 大根の甘辛煮 かき玉汁 赤 ぎゅうにゅう さば みそ とりく ちくわ たまご とうふ 緑 だいこん こんにやく しいたけ にんじん たけのこ ねぎ みつば 黄 ごはん さとう ごま あぶら でんぷん	麦ごはん いかナゲット(2こ) カラフルサラダ ポークカレー 赤 ぎゅうにゅう いか すけそうたら ハム ぶたにく チーズ 緑 キャベツ みずな きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん にんにく グリンピース 黄 ごはん おおむぎ あぶら こむぎこ ドレッシング じゃがいも	金時豆パン 五目うどん 小女子かき揚げ もやし和え 赤 ぎゅうにゅう きんときまめ こうなご ちくわ とりく なると あぶらあげ 緑 たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく もやし きゅうり しいたけ ねぎ たけのこ 黄 パン こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま うどん	ごはん ほうれん草入り厚焼き卵 ひじきそぼろ 石狩汁 赤 ぎゅうにゅう たまご ひじき ぶたにく さけ とうふ みそ 緑 ほうれん草 たまねぎ にんじん しょうが コーン はくさい だいこん ねぎ ごぼう 黄 ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら	いりこ菜めし 酢豚 かぶのスープ煮 スウィーティー 赤 ぎゅうにゅう しらす ぶたにく えび とうふ 緑 ひろしまな きょうな だいごんな しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが かぶ セロリ しめじ スウィーティー 黄 ごはん さとう ごま でんぷん こむぎこ ごまあぶら あぶら
エネルギー 683 kcal たんぱく質 29.5 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.5 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.8 g

18日(月)	19日(火)	20日(水)おたんじょう給食	21日(木)	22日(金)
ごはん えびシュウマイ(2こ) 豚肉とれんこんの味噌炒め 白菜の中華スープ	ごはん 豆腐ハンバーグの きのこあん 豆もやしの炒り煮 小松菜の味噌汁	クロワッサン フライドチキン 星のサラダ 冬野菜のクリームシチュー クリスマスデザート	ごはん ぶりフライ* かぼちゃサラダ うずら卵と豆腐のスープ	ごはん たらのマヨネーズ焼き 青菜ともやしのさつと煮 ピリ辛豚汁
赤 ぎゅうにゅう いとよりだい えび ぶたにく みそ ベーコン とうふ うずらのたまご わかめ	赤 ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たらすりみ みそ さつまあげ なまあげ	赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン なまクリーム	赤 ぎゅうにゅう ぶり チーズ いんげんまめ ひよこまめ うずらのたまご とうふ なた	赤 ぎゅうにゅう たら とうにゅう チーズ ハム ぶたにく みそ
緑 たまねぎ れんこん たけのこ こねぎ しょうが はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ	緑 たまねぎ しめじ えのきたけ だいずもやし にんじん キャベツ こまつな ねぎ ごぼう	緑 ブロッコリー きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん コーン はくさい かぶ カリフラワー	緑 かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ねぎ	緑 たまねぎ パセリ チンゲンサイ もやし キャベツ しょうが にんにく だいこん にんじん しいたけ ごぼう きぬさや こんにゃく
黄 ごはん パンこ さとう あぶら ごまあぶら	黄 ごはん こめこ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	黄 クロワッサン でんぶん パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング デザート	黄 ごはん パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ ごま さとう はるさめ	黄 ごはん じゃがいも マヨネーズ あぶら さといも バター
エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.0 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.0 g	【チョコレートケーキ】 エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.2 g 【米粉のカップケーキ】 エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.6 g 【いちごのカップデザート】 エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 28.6 g



20日(水)は、お楽しみのクリスマスメニューの日です。今年のクリスマスデザートは、3種類あります。みなさんは、どれを選びましたか？

チョコレート
ケーキ



米粉の
カップケーキ



いちごの
カップデザート



今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。もうすぐ冬休みになりますが、学校が休みでも早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムが崩れないようにしましょう。

【生活リズムを整えるコツ】

<p>起きたら日光を浴びる</p> 	<p>朝ごはんを必ず食べる</p> 	<p>決まった時間に食事をとる</p> 
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム OFF</p> 	<p>夜食は控える</p> <p>※食事がおそくなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなどの工夫を！</p> 	<p>日中は適度に運動する</p> 

12月22日は **冬至**

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日は、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これには、「湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように」という願いが込められています。

22日は給食がお休みの学校もありますので、21日に冬至にちなんだ「かぼちゃサラダ」が、給食に登場します。

ゆずの香風に入り、かちどき温めて風邪をひかないようにね。



かぼちゃを食べて、からだを強くして病気などの厄よけに



12月の食に関する記念日

- 12月3日「みかんの日」
「いいみっか(3日)ん」という語呂合わせと、みかんが旬を迎えておいしくなるのが12月ということから。
- 12月13日「ビタミンの日」
鈴木梅太郎という博士が、米ぬかから「ビタミン」を発見し、それを世界に発表した日。
- 12月20日「ぶりの日」
魚價に師と書いて「師(ぶり)」と読み、12月は「師走(しわす)」ということから。さらに、20日は「ぶ(2)り(0=輪)」という語呂合わせから。

