



日	献立名	牛乳	赤の仲間□		黄の仲間□		緑の仲間□		エネルギーたんぱく質食物繊維総量		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質	食物繊維総量	
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える			
1木	ご飯				精白米,強化米				817 25.6 19.2	kcal g g	
	のりの佃煮		焼きのり,干ひじき	砂糖							
	カレー肉じゃが	○	豚肉,大豆		じゃが芋,蒟蒻,砂糖	油	人参,さやいんげん	玉葱,れんこん			
	小松菜の和え物			砂糖		油,ごま	小松菜,人参	キャベツ,もやし			
	りんご							りんご			
2金	そばろご飯		鶏肉,卵		精白米,強化米,砂糖	油	人参	生姜,ごぼう	927 33.5 5.1	kcal g g	
	さつまいものカリカリサラダ	○			さつまいも,砂糖	油	人参	キャベツ,白菜			
	みそ汁		鯉節,豆腐,米みそ	わかめ				長葱			
5月	ご飯				精白米,強化米				884 33.3 12.9	kcal g g	
	野菜ハンバーグ	○	豚肉,卵,鯉節	牛乳	パン粉,てんぷん,砂糖	バター,油	人参	玉葱,ごぼう,筍			
	じゃがいもの香味和え			あおのり	じゃが芋	ごま					
	具沢山みそ汁		鯉節,油揚げ,米みそ				人参,小松菜	白菜,しめじ,長葱			
6火	ご飯				精白米,強化米				798 35.1 3.4	kcal g g	
	魚のごまみそ和え	○	さごし,米みそ		てんぷん,砂糖	油,ごま					
	ゆで野菜だし醤油		鯉節				江戸菜	白菜,もやし			
	かきたま汁		鯉節,卵		てんぷん		人参,小松菜	大根,長葱			
7水	☆グラタンには、冬が旬のほうれん草が入っています。季節を感じながら食べてもらえると嬉しいです。									868 35.1 3.4	kcal g g
	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン						
	冬野菜グラタン	○	鶏肉,えび	牛乳,生クリーム,粉チーズ	薄力粉,じゃが芋,マカロニ,パン粉	油,バター	ほうれん草	玉葱,エリンギ			
	大豆入りゆで野菜みかん		大豆		砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり みかん			
8木	ご飯				精白米,強化米				761 31.7 8.0	kcal g g	
	五目卵焼き	○	鶏肉,竹輪,卵		砂糖	油	人参	玉葱,枝豆			
	ゆで野菜ごま酢添え				砂糖	ごま	人参	きゅうり,もやし			
	みそ汁		鯉節,油揚げ,米みそ		さといも		江戸菜,人参	長葱			
9金	炒飯		ハム,豚肉,卵		精白米,強化米	油,ごま	葉ねぎ	生姜,長葱	900 31.2 7.4	kcal g g	
	チーズ入りジャンボぎょうざ	○	豚肉	チーズ	てんぷん,餃子の皮,薄力粉	油	にら	にんにく,生姜,キャベツ,長葱			
	野菜スープ		いんげんまめ		じゃが芋		人参,江戸菜	キャベツ			
12月	ご飯				精白米,強化米				890 33.5 7.5	kcal g g	
	ホキと鶏肉のチリソース	○	ホキ,鶏肉		てんぷん,じゃが芋,砂糖	油		にんにく,生姜,長葱			
	もやしとわかめのごま醤油			わかめ	砂糖	油,ごま	江戸菜,人参	もやし			
	中華風コーンスープ		卵		てんぷん		人参,小松菜	玉葱,大根,コーン			
13火	みそラーメン		豚肉,竹輪,米みそ		蒸し中華めん,砂糖,てんぷん	油	人参,にら	にんにく,生姜,長葱,干し椎茸,キャベツ,コーン	751 29.9 18.2	kcal g g	
	ポテトのハニーサラダ	○			じゃが芋,はちみつ	油	人参	きゅうり,キャベツ			
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト				みかん缶,りんご,バナナ			
14水	ご飯				精白米,強化米				793 38.0 6.1	kcal g g	
	豆腐と海老の旨煮	○	豚肉,えび,いか,豆腐,うずら卵		てんぷん	油	人参,チンゲンツァイ	生姜,椎茸,玉葱,筍,長葱			
	ナムル					油,ごま	江戸菜,人参	もやし			
15木	ひじきご飯		鶏肉,油揚げ	干ひじき	精白米,強化米,砂糖	油	人参	ごぼう,筍,椎茸,枝豆	826 32.6 6.5	kcal g g	
	ししゃもの香味揚げ	○		ししゃも,あおのり	薄力粉	油,ごま	人参				
	ゆで野菜辛子醤油		鯉節				江戸菜	キャベツ,もやし			
	すまし汁		鯉節,豆腐				小松菜	えのきたけ,長葱			
16金	ごまきな粉トースト				食パン,はちみつ	マーガリン,ごま			858 39.3 13.7	kcal g g	
	白身魚と冬野菜のクリーム煮	○	ベーコン,めだい	牛乳,生クリーム,粉チーズ	じゃが芋,薄力粉	油,バター	人参,チンゲンツァイ,ブロッコリー	玉葱,白菜			
	ツナ入りにんじんサラダ		ツナ		砂糖	油	人参	きゅうり,キャベツ,玉葱			
19月	☆今日は給食の日!すべてのメニューをお皿の上のせて、ひとくちは食べる努力をしましょう。									816 35.3 8.4	kcal g g
	ご飯				精白米,強化米						
	さばのネギみそ焼き	○	さば,米みそ		砂糖		万能ねぎ	生姜			
	しめじ和え		鯉節		砂糖		江戸菜,人参	もやし,しめじ			
20火	けんちん汁		鯉節,豆腐		蒟蒻,じゃが芋	油	人参	ごぼう,大根,長葱	843 32.4 6.0	kcal g g	
	豚キムチ豆腐	○	豚肉,木綿豆腐		砂糖,てんぷん	油	人参,にら	にんにく,生姜,長葱,玉葱,白菜,筍			
	春雨サラダ		ハム		緑豆春雨,砂糖	油,ごま		もやし,きゅうり			

21 水	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米,強化米					925 31.7 12.4	kcal g g	
	カレーコロッケ	○	豚肉,大豆,卵	スキムミルク,牛乳	じゃが芋,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉	油	人参	玉葱			
	キャベツの香りづけ					ごま	人参	キャベツ,きゅうり,レモン			
	みそ汁		鰹節,油揚げ,米みそ				江戸菜	切干しだいこん,長葱			
22 木	☆今日は冬至です。冬至とは、1年で夜が最も長く、昼が最も短い日のことをいいます。										
	こぎつねうどん	○	削り節,鶏肉,油揚げ		冷凍うどん,砂糖		人参,江戸菜	椎茸,長葱	847 30.9 6.4	kcal g g	
	海草入りゆで野菜			くきわかめ		砂糖	油	人参			キャベツ,きゅうり
	ちくわのごま天ぷら		竹輪		薄力粉	油,ごま					
	冬至かぼちゃもち		きな粉	牛乳	上新粉,白玉粉,砂糖		かぼちゃ				
23 金	☆25日はクリスマスです。クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う行事になります。										
	ピラフ	○			精白米,強化米	油,バター	人参	玉葱,コーン,枝豆	862 29.0 10.0	kcal g g	
	ローストチキン		骨付き鶏肉		砂糖	油					
	ゆで野菜				砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり			
	粉ふきいも				じゃが芋						
	オレンジゼリー		ゼラチン	粉寒天	砂糖			みかんジュース			



## 冬休みの食生活について

あと1ヶ月もたたないうちに、冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。


※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承ください。





月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
835kcal	32.8g	9.7g
学校給食摂取基準エネルギー	学校給食摂取基準たんぱく質	学校給食摂取基準食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	7.0g

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!





朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、生活リズムが整います。

### 食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満や虫歯のリスクが高まります。

### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でも様々な習慣が残っています。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

## 大みそか



### 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで、長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」という縁起を担いだりと、年越しそばには様々な由来があります。別名で、みそかそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方も様々です。

あなたの家では何と呼びますか?



## 正月 おせち料理



もともとは年神様へお供えしたものを家族でいただく「直会(なおらい)」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起のよい料理が詰められています。

### お雑煮

地域の食事を使って作られる汁物で、関東地方では角餅入りの醤油味、関西地方では丸餅入りの味噌味が主流ですが、家庭や地域によって様々な特色があります。



関東風雑煮



関西風雑煮

～保護者の皆様へ～  
冬休み前最後に給食当番だった生徒が白衣を持ち帰ります。お手数ですが、ご家庭にて洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、冬休み明けに忘れずに持たせてください。よろしくお願いいたします。