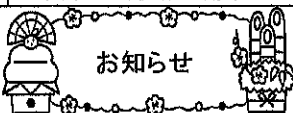




12月予定献立表

日	昼食	午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g	
1 金	みそ煮込みうどん 豆腐野菜のナゲットフライ きゅうりの中華漬け 元気ヨーグルト 牛乳	牛乳 あまおうクレープ	豚肉 なんと巻き みそ 油揚げ さば削り節 豆腐 ヨーグルト 牛乳	大根 人参 椎茸 ごぼう 枝豆 きゅうり	うどん 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖 ごま油	506 19.1	22.7 1.8	
4 月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) ツナひじき煮野菜のマリネ 里芋みそ田楽 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	豚肉 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム 干しひじき きゅうり オレンジ	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 ごま 里芋	478 17.5	17.3 1.9	
5 火	ごはん 鶏肉オレンジ焼き コールスロー ほうとう りんご 牛乳	牛乳 シュークリーム	鶏肉 ツナ ヨーグルト みそ さば削り節 牛乳	しょうが キャベツ コーン 南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ りんご	米 サラダ油 砂糖 マーマレード ほうとう エッグアマヨネス	543 20.9	24.2 1.6	
6 水	ごはん 寒ボラ味噌醤油漬けフライ 納豆野菜の五目和え ワンダンスープ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	ポラ ひきわり納豆 かつお節 豚肉 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 小松菜 えのきたけ もやし グレープフルーツ	米 大豆油 ごま油	413 17.1	12.7 1.5	
7 木	豚丼 野菜ツナサラダ 里芋のみそ汁 みかん 牛乳	牛乳 オサツスティック	豚肉 ツナ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ みかん	米 白滝 砂糖 花魁 オリーブ油 里芋	487 17.9	16.9 1.9	
8 金	しょう油ラーメン 鶏肉ソフト唐揚げ ブロッコリーのおかか和え りんごゼリー 牛乳	牛乳 野菜せんべい	焼豚 なんと巻き 鶏肉 さば削り節 たまご かつお節 牛乳	もやし ねぎ コーン 生姜 ブロッコリー	中華麺 ごま油 薄力粉 片栗粉 大豆油	480 24.7	15.7 2	
11 月	肉まん 八宝菜 タコウィンナー スープ餃子 りんご 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 減塩さつま揚げ ウィンナー 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 たけのこ水煮 小松菜 えのきたけ もやし りんご	小麦粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	509 18.5	21.6 1.9	
12 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 大根の煮物 トマトたまごスープ みかん 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 大根 えのきたけ トマト わかめ しめじ 枝豆 みかん /	米 サラダ油 砂糖 パン粉 片栗粉	507 18.8	20.2 1.7	
13 水	ごはん・のりふりかけ クリスピーチキンフライ ほうれん草ごま和え けんちん汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ふかし芋	鶏肉 木綿豆腐 みそ かまぼこ さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 コーン 大根 ごぼう ねぎ オレンジ のり	米 大豆油 ごま	453 18.4	14 1.4	
14 木	ごはん さばのみそ煮 細切り昆布五目煮 中華コーンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	生乳ヨーグルト	さば みそ 豚肉 油揚げ たまご チーズ 牛乳	昆布 人参 大根 椎茸 クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	535 23.2	23.9 1.5	
15 金	セルフハンバーガー 油揚げと野菜の和え物 シチュー ブドウゼリー 牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉 油揚げ 牛乳	トマト キャベツ 人参 ほうれん草 もやし 南瓜 玉ねぎ コーン	パン サラダ油 砂糖 ごま油	489 20.6	19.7 2.2	
18 月	ごはん 銀鮭塩こうじみそ焼き 根菜甘酢炒め 豚汁 みかん 牛乳	牛乳 ミニピザまん	銀鮭 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	れんこん 人参 いんげん 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	542 23.8	19.2 1.9	
19 火	ごはん 豆腐ブロッコリーの旨煮 さつま芋コーンサラダ 海鮮ワンダンスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 プリンアラモード	木綿豆腐 豚肉 牛乳 魚すり身	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 コーン 小松菜 もやし グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつま芋 エッグアマヨネス	563 17.7	22.7 1.3	
20 水	ごはん いわしの梅しょう油煮 白滝野菜のきんぴら炒め おでんスープ オレンジ 牛乳	牛乳 クリスマス米粉カップケーキ	いわし 減塩さつま揚げ 鶏肉 雪だるま蒲鉾 牛乳 人参蒲鉾 さば削り節	えのきたけ 人参 大根 いんげん 昆布 オレンジ	米 白滝 ごま油 砂糖 里芋	498 21.5	17.7 1.7	
21 木	カレーピラフ もみの木ハンバーグ ブロッコリーのマヨゴマ和え ポトフ クリスマスケーキ ジョアマスカット	牛乳 野菜せんべい	豚肉 鶏肉 ジョア 雪だるま蒲鉾 シャウエッセン	ミニトマト ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ 人参	米 サラダ油 砂糖 ごま エッグアマヨネス じゃが芋	※クリスマス献立 540 18.8	22.3 2.4	
22 金	コーンごはん かぼちゃひき肉フライ 切干大根五目煮 にんにくスープ はちみつゆずゼリー 牛乳	ジョア クッキー	豚肉 油揚げ 水煮大豆 たまご 牛乳 厚揚げ	コーン 南瓜 切干大根 人参 椎茸 小松菜 玉ねぎ にんにく	米 バター 大豆油 砂糖 片栗粉	冬至献立 502 18.5	15.7 1.6	
25 月	ごはん サバカレーみそ漬け焼き 大根うすくず煮 豆腐油揚げのみそ汁 クリスマスゼリー 牛乳	牛乳 クリスマス蒸しケーキ	さば みそ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	大根 人参 枝豆 わかめ ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	548 22.3	24.1 1.7	
26 火	食パン・メープルシロップ&マーガリン 鶏手羽トマト煮込み ほうれん草もやしお浸し 牛乳 コーンスープ オレンジ	牛乳 カエデの実	水煮大豆 鶏手羽元 かつお節 たまご 牛乳	れんこん 人参 大根 玉ねぎ トマト にんにく ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰 オレンジ/	食パン 米粉 片栗粉 メープルシロップ&マーガリン ごま	458 21.0	20.6 1.8	
27 水	カレーうどん 鶏肉そぼろ巾着煮 ブロッコリー玉子サラダ みかん 牛乳	1食分アップルキャロット クラッカー	豚肉 なんと巻き 鶏肉 さば削り節 ハム たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ブロッコリー みかん	うどん 片栗粉 砂糖 エッグアマヨネス	511 18.4	18.2 1.8	
28 木	お弁当の日 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒には、麦茶や湯冷ましなど甘くない水分を入れてください。							

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



お知らせ

1月4日(木)お弁当の日です。家から、お弁当・飲み物・おやつを持ってきてください。
5日(金)給食が始まります。





12月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 金	みそ煮込みうどん 豆腐野菜のナゲットフライ きゅうりの中華漬け 元気ヨーグルト 牛乳	牛乳 あまおうクレープ	豚肉 なた巻き みそ 油揚げ さば削り節 豆腐 ヨーグルト 牛乳	大根 人参 椎茸 ごぼう 枝豆 きゅうり	うどん 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖 ごま油	617 22.6	28.6 2.3
4 月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) ツナひじき煮野菜のマリネ 里芋みそ田楽 オレンジ 牛乳	牛乳 茹で枝豆	豚肉 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム 干しひじき きゅうり オレンジ	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 ごま 里芋	582 23.8	20.8 2.3
5 火	ごはん 鶏肉オレンジ焼き コールスロー ほうとう りんご 牛乳	牛乳 シュークリーム	鶏肉 ツナ ヨーグルト みそ さば削り節 牛乳	しょうが キャベツ コーン 南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ りんご	米 サラダ油 砂糖 マーマレード ほうとう エッグケアマヨネーズ	626 22.8	26.0 2.0
6 水	ごはん 寒ボラ味噌醤油漬けフライ 納豆野菜の五目和え ワンダンスープ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	ポラ ひきわり納豆 かつお節 豚肉 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 小松菜 えのきたけ もやし グレープフルーツ	米 大豆油 ごま油	574 23.4	16.5 2.1
7 木	豚丼 野菜ツナサラダ 里芋のみそ汁 みかん 牛乳	牛乳 オサツスティック	豚肉 ツナ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ みかん	米 白滝 砂糖 花麩 オリーブ油 里芋	597 21.3	19.5 2.2
8 金	しょう油ラーメン 鶏肉ソフト唐揚げ ブロッコリーのおかか和え リンゴゼリー 牛乳	牛乳 野菜せんべい ヨーグトレーズン	焼豚 なた巻き 鶏肉 さば削り節 たまご かつお節 牛乳	もやし ねぎ コーン 生姜 ブロッコリー	中華麺 ごま油 薄力粉 片栗粉 大豆油	570 27.8	18.6 2.4
11 月	肉まん 八宝菜 タコウィンナー スープ餃子 りんご 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 減塩さつま揚げ ウィンナー 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 たけのこ水煮 小松菜 えのきたけ もやし りんご	小麦粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	1号認定子ども休業日 628 22.3	23.7 2.6
12 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 大根の煮物 トマトたまごスープ みかん 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 大根 えのきたけ トマト わかめ しめじ 枝豆 みかん /	米 サラダ油 砂糖 パン粉 片栗粉	604 21.9	22.4 2.1
13 水	ごはん・のりふりかけ クリスピーチキンフライ ほうれん草ごま和え けんちん汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ふかし芋	鶏肉 木綿豆腐 みそ かまぼこ さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 コーン 大根 ごぼう ねぎ オレンジ のり	米 大豆油 ごま	574 19.9	16.7 2.0
14 木	ごはん さばのみそ煮 細切り昆布五目煮 中華コーンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	生乳ヨーグルト	さば みそ 豚肉 油揚げ たまご チーズ 牛乳	昆布 人参 大根 椎茸 クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	605 25.4	25.7 1.7
15 金	セルフハンバーガー 油揚げと野菜の和え物 シチュー ブドウゼリー 牛乳	牛乳 クラッカー かむカムこんにやく	鶏肉 油揚げ 牛乳	トマト キャベツ 人参 ほうれん草 もやし 南瓜 玉ねぎ コーン	パン サラダ油 砂糖 ごま油	561 22.9	22.5 2.7
18 月	ごはん 銀鮭塩こうじみそ焼き 根菜甘酢炒め 豚汁 みかん 牛乳	牛乳 ミニピザまん	銀鮭 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	れんこん 人参 いんげん 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	625 25.5	20.5 2.2
19 火	ごはん 豆腐ブロッコリーの旨煮 さつま芋コーンサラダ 海鮮ワンダンスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 プリンアラモード	木綿豆腐 豚肉 牛乳 魚すり身	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 コーン 小松菜 もやし グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつま芋 エッグケアマヨネーズ	654 21.1	25.2 1.4
20 水	ごはん いわしの梅しょう油煮 白滝野菜のきんぴら炒め おでんスープ オレンジ 牛乳	牛乳 クリスマス米粉カップケーキ	いわし 減塩さつま揚げ 鶏肉 雪だるま蒲鉾 牛乳 人参蒲鉾 さば削り節	えのきたけ 人参 大根 いんげん 昆布 オレンジ	米 白滝 ごま油 砂糖 里芋	560 23.3	18.0 1.9
21 木	カレーピラフ もみの木ハンバーグ ブロッコリーのマヨゴマ和え ポトフ クリスマスケーキ ジョアマスカット	牛乳 野菜せんべい	豚肉 鶏肉 ジョア 雪だるま蒲鉾 シャウエッセン	ミニトマト ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ 人参	米 サラダ油 砂糖 ごま エッグケアマヨネーズ じゃが芋	※クリスマス献立 664 22.8	26.1 3.2
22 金	コーンごはん かぼちゃひき肉フライ 切干大根五目煮 にんにくスープ はちみつゆずゼリー 牛乳	ジョア クッキー	豚肉 油揚げ 水煮大豆 たまご 牛乳 厚揚げ	コーン 南瓜 切干大根 人参 椎茸 小松菜 玉ねぎ にんにく	米 パター 大豆油 砂糖 片栗粉	冬至献立・1号認定終業式 612 18.2	20.1 2.2
25 月	ごはん サバカレーみそ漬け焼き 大根うすくず煮 豆腐油揚げのみそ汁 クリスマスゼリー 牛乳	牛乳 クリスマス蒸しケーキ	さば みそ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	大根 人参 枝豆 わかめ ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	657 23.0	24.1 1.9
26 火	食パン・メープルシロップ&マーガリン 鶏手羽トマト煮込み ほうれん草もやしお浸し 牛乳 コーンスープ オレンジ	牛乳 カエデの実	水煮大豆 鶏手羽元 かつお節 たまご 牛乳	れんこん 人参 大根 玉ねぎ トマト にんにく ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰 オレンジ /	食パン 米粉 片栗粉 メープルシロップ&マーガリン ごま	566 23.7	24.5 2.4
27 水	カレーうどん 鶏肉そぼろ巾着煮 ブロッコリー玉子サラダ みかん 牛乳	1食分アップルキャロット クラッカー とつとチーズ	豚肉 なた巻き 鶏肉 さば削り節 ハム たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ブロッコリー みかん	うどん 片栗粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ	615 22.8	21.8 2.1
28 木	お弁当の日 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒には、麦茶や湯冷ましなど甘くない水分を入れてください。						

給食食数 1号認定子ども 15回・2号認定子ども 19回

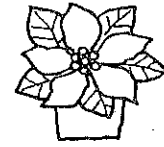
※物資の都合により、献立を変更することがあります。



お知らせ

1月4日(木)お弁当の日です。家から、お弁当・飲み物・おやつを持ってきてください。
5日(金)給食が始まります。





今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

季節の行事「冬至」

冬至とは、一年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る習慣があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していました。

かぼちゃには、風邪の予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれています。「寒い冬、風邪などひかないように、元気に過ごせるように」との願いが込められています。

ゆず湯



「ゆず」は、香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追い払う力があるとされていました。

また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、縁起がよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。『無病息災』を願うといわれています。

きれいに 見えても実は……

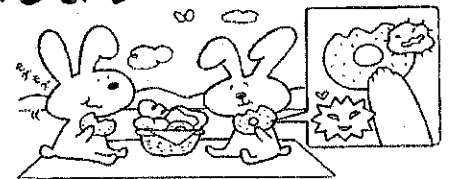


手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があるからです。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

いただきます！の前に

石けんで手を洗いましょう

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。



ぱぱっとクッキング

ギョウザの皮のピザ

クリスマスや年末年始で人が集まる時など、おやつやおつまみになる簡単なピザです。好きな具材をのせて、子どもと一緒にクッキングをしても楽しいでしょう。

<材料>

- ・餃子の皮(市販品)
- ・ケチャップ(皮1枚あたり小さじ1)
- ・冷凍野菜を解凍する
(コーン・アスパラガス・ブロッコリーなど)
- ・ハム、ソーセージ、ツナ缶、しらすなど
- ・ピザ用チーズ、またはスライスチーズ
(皮1枚あたり1/2枚)

【作り方】

- ①餃子の皮にケチャップを塗る。
- ②お好みの具材をのせ、その上にチーズをのせる。
- ③オーブンまたは、オーブントースターで皮のふちがきつね色になるまで焼く。

