









月			火			水			木			金		
12月の給食の目標 ～寒さに負けない食事をしよう～														
寒い時期には、外から入ってきたウイルスを退治するために、「たんぱく質」・「ビタミンA」・「ビタミンC」を中心にバランスの良い食事をとりましょう。														
たんぱく質・・・健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。														
        									＊たんぱく質を多く含む食べ物					
ビタミンA・・・皮膚やのどの粘膜を正常に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。														
        									＊ビタミンAを多く含む食べ物					
ビタミンC・・・体の免疫機能を高め、ウイルス感染に対する抵抗力を高めます。														
          									＊ビタミンCを多く含む食べ物					
給食のめあて			1日 若江小4年2組希望献立			2日 白菜の栄養を知らう			3日 よくかんで食べよう			4日 郷土料理献立		
<div>はいげんず 配膳図</div> <div>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</div>			<div>デザート</div> <div>みそラーメン</div> <div>かおりづけえびとかのチリソース</div> <div>こさかな小魚</div>			<div>はくさいのおかかあえ</div> <div>さばのカレーあげ</div> <div>ごはん</div> <div>けんちんじり</div> <div>かいどう海藻</div>			<div>マールーはるさめ</div> <div>ごはん</div> <div>かんこくふうどうに</div> <div>きのこ類</div>			<div>フルーツゼリー</div> <div>じゃがいものチーズやき</div> <div>ごはん</div> <div>スープカレー</div> <div>まめいひん豆製品</div>		
赤の食品～血や肉や骨になる～			赤の食品			赤の食品			赤の食品			赤の食品		
緑の食品～体の調子を整える～			緑の食品			緑の食品			緑の食品			緑の食品		
黄色の食品～熱や力になる～			黄色の食品			黄色の食品			黄色の食品			黄色の食品		
検査結果(kg/Bq)セシウム134・137			ND											
基準量			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)		
たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)		
脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)		
塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)		
7日 手作りを味わおう			8日 世界の料理献立			9日 はしの日			10日 朝食モデル献立			11日 旬の果物を味わおう		
<div>カミカミサラダ</div> <div>にんじん ごぼうの ごはん スープ</div> <div>くだもの果物</div>			<div>ニースふうサラダ</div> <div>クロックムッシュ</div> <div>ポトフ</div> <div>さかな魚</div>			<div>ひじきのいためにまめみそ</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいものどほうに</div> <div>たまご</div>			<div>きりぼしだいこんのいためにさけのホイルやき</div> <div>ごはん</div> <div>けんちんじり</div> <div>たんしやく淡色野菜</div>			<div>みかん</div> <div>かいどうサラダ</div> <div>ポークカレー</div> <div>しじつるい種実類</div>		
赤の食品			赤の食品			赤の食品			赤の食品			赤の食品		
緑の食品			緑の食品			緑の食品			緑の食品			緑の食品		
黄色の食品			黄色の食品			黄色の食品			黄色の食品			黄色の食品		
検査結果(kg/Bq)セシウム134・137			ND											
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)		
たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)		
脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)		
塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)		



月	火	水	木	金
14日 よくかんで食べよう	15日 4年1組希望献立	16日 旬の魚を味わおう	17日 小松菜の栄養を知ろう	18日 大根料理を味わおう
 ごもくきんぴら えびかつフライ タルタルソース ごはん わふう ミネストローネ 幼稚園 給食 なし 緑黄色 野菜	 フルーツポンチ ごはん フリッター カレーうどん 幼稚園 給食 なし さかな 魚	 おからいり ぶりのていやく ごはん とんじり 幼稚園 給食 なし くだもの 果物	 ごまつな いぞかあえ ごはん キムチなべ 幼稚園 給食 なし かいぼう 海藻	 ぶたにくと だいこんのにも ごはん はくさいの クリームに 幼稚園 給食 なし まめ 豆製品
食赤品の えびかつ たまご さつまあげ とり肉 牛乳	食赤品の とり肉 あぶらあげ 牛乳	食赤品の ワササ さつまあげ おから 豆腐 ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	食赤品の なつとう ぶた肉 なまあげ みそ のり 牛乳	食赤品の とり肉 ぶた肉 あさり ベーコン 豆腐 牛乳
食緑品の たまねぎ パセリ ごぼう にんじん たけのこ いんげん だいこん	食緑品の にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ ごぼう にんにく りんご みかん 缶 バイン缶 キウイフルーツ	食緑品の しょうが ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん ごぼう	食緑品の ごまつな にんじん もやし はくさい たまねぎ ぶなしめじ にら	食緑品の たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ まいたけ にんにく だいこん えだまめ しょうが
食黄色品の こめ あぶら マヨネーズ こんにやく さとう ごま さつまいも	食黄色品の ソフトめん かたくりこ あぶら こむぎこ	食黄色品の こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも こんにやく	食黄色品の こめ おおむぎ あぶら	食黄色品の こめ オリーブオイル ざらめ糖 じゃがいも

検査結果(kg/Bq)セシウム
△134・137

ND

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	471	653	エネルギー(kcal)	507	705	エネルギー(kcal)	481	654	エネルギー(kcal)	441	635	エネルギー(kcal)	44	635
たんぱく質(g)	15.5	21.4	たんぱく質(g)	17.8	25.4	たんぱく質(g)	22.2	28.6	たんぱく質(g)	19.1	27.3	たんぱく質(g)	14.8	21.6
脂質(g)	13.7	20.2	脂質(g)	13.9	20.4	脂質(g)	16.3	21.6	脂質(g)	14.4	21.3	脂質(g)	15.2	22.1
塩分(g)	1.9	2.3	塩分(g)	3.3	4.4	塩分(g)	1.8	2.3	塩分(g)	1.4	1.8	塩分(g)	1.8	2.4

21日 冬至献立	22日 クリスマス献立	給食のめあて	日本の季節行事「冬至」についてのお話。
 かぼちゃの とほろに ごもく ごはん かきたま みそしる 幼稚園 給食 なし まめ 豆製品	 ポテトサラダ フライドチキン ピタパン ポーク ビーンズ 幼稚園 給食 なし さかな 魚	 はいぜんず 配膳図 下線の献立は、カミカ ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。 幼稚園 給食 なし お家で 取り たい 食品	 冬至とは、北半球では、太陽が一年中で最も南に位 置し、一年の中で太陽が出ている時間が一番短い日 です。 この冬至の日には、風邪をひかずに元気に冬を乗り 切れるよう南瓜を食べる風習があります。南瓜は、ビ タミンが豊富で長期保存ができ、保存中の栄養素の損 失も少ないため、昔からこの時期の貴重な栄養源とし て食べられてきました。 幼稚園 給食 なし お家で 取り たい 食品
食赤品の とり肉 こんぶ あぶらあげ とり肉 たまご みそ 牛乳	食赤品の とり肉 だいず ぶた肉 牛乳	食赤品の あか しよひん ち にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～	食赤品の 冬至とは、北半球では、太陽が一年中で最も南に位 置し、一年の中で太陽が出ている時間が一番短い日 です。 この冬至の日には、風邪をひかずに元気に冬を乗り 切れるよう南瓜を食べる風習があります。南瓜は、ビ タミンが豊富で長期保存ができ、保存中の栄養素の損 失も少ないため、昔からこの時期の貴重な栄養源とし て食べられてきました。 幼稚園 給食 なし お家で 取り たい 食品
食緑品の にんじん ごぼう かぼちゃ しょうが 小松菜 たまねぎ	食緑品の たまねぎ パプリカ フロッキー にんじん トマト缶	食緑品の みどり しよひん からだ ちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～	食緑品の 冬至とは、北半球では、太陽が一年中で最も南に位 置し、一年の中で太陽が出ている時間が一番短い日 です。 この冬至の日には、風邪をひかずに元気に冬を乗り 切れるよう南瓜を食べる風習があります。南瓜は、ビ タミンが豊富で長期保存ができ、保存中の栄養素の損 失も少ないため、昔からこの時期の貴重な栄養源とし て食べられてきました。 幼稚園 給食 なし お家で 取り たい 食品
食黄色品の こめ あぶら さとう かたくりこ	食黄色品の ピタパン あぶら じゃがいも あぶら さとう デザート	食黄色品の きいろ しよひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～	食黄色品の 冬至とは、北半球では、太陽が一年中で最も南に位 置し、一年の中で太陽が出ている時間が一番短い日 です。 この冬至の日には、風邪をひかずに元気に冬を乗り 切れるよう南瓜を食べる風習があります。南瓜は、ビ タミンが豊富で長期保存ができ、保存中の栄養素の損 失も少ないため、昔からこの時期の貴重な栄養源とし て食べられてきました。 幼稚園 給食 なし お家で 取り たい 食品

検査結果(kg/Bq)セシウム
134・137

ND

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	基準量	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	424	609	エネルギー(kcal)	527	683	エネルギー(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	17.5	24.9	たんぱく質(g)	22.9	29.8	たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	12.1	18.1	脂質(g)	20.1	26.2	脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	2.1	2.6	塩分(g)	2.1	2.7	塩分(g)	～2	～2.5

作ってみませんか？ ～給食のメニュー「ごぼうフリッター」～

<材料> 5人分程度

ごぼう……………2本
A { おろしにんにく…大さじ2
おろししょうが…大さじ2
しょうゆ…………大さじ1
食塩……………ひとつまみ
酒……………小さじ1
片栗粉……………30g
天ぷら粉……………30g

<作り方>

- ① ごぼうは、10cm位のスティック状に切る。
- ② ごぼうにAの調味料を加えて下味をつける。
- ③ ②に片栗粉と天ぷら粉を合わせた衣をつけ、中温の油で、サクサクになるまで揚げたら出来上がり。

