



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。									
たまご		さかな		とうふ		なっとう		にく	
だいず		ハム		レバー		チーズ		* 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。									
かぼちゃ		にんじん		ほうれんそう		しんぎく		こまつな	
チンゲンサイ		にら		うなぎ		レバー		* 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。									
かぼちゃ		フロッキー		はくさい		さつまいも		じゃがいも	
パプリカ		りんご		みかん		いちご		かき	
キウイフルーツ		* ビタミンCを多く含む食べ物							
給食のめあて		1日 今月のめあてを確認しよう		2日 白菜の栄養を知ろう		3日 よくかんで食べよう		4日 郷土料理献立	
<div>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。</div>		<div>あさづけ ギョーザ みそラーメン</div>		<div>はくさいの おかかあえ さばのカレーあげ</div>		<div>マーボー はるさめ</div>		<div>じゃがいもの チーズやき</div>	
<div>お家で取りたい食品</div>		<div>みそラーメン</div>		<div>ごはん けんちんじる</div>		<div>ごはん かんこくふう どうに</div>		<div>ごはん スープカレー</div>	
<div>赤い食品～血や肉や骨になる～</div>		<div>赤い食品の</div>		<div>赤い食品の</div>		<div>赤い食品の</div>		<div>赤い食品の</div>	
<div>緑の食品～体の調子を整える～</div>		<div>緑の食品の</div>		<div>緑の食品の</div>		<div>緑の食品の</div>		<div>緑の食品の</div>	
<div>黄色の食品～熱や力になる～</div>		<div>黄色の食品の</div>		<div>黄色の食品の</div>		<div>黄色の食品の</div>		<div>黄色の食品の</div>	
検査結果(kg/Bq)セシウム134・137		ND							
基準量		中学生		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー		820kcal		エネルギー(kcal)		819		エネルギー(kcal)	
たんぱく質		30g		たんぱく質(g)		34.5		たんぱく質(g)	
脂質		～27g		脂質(g)		25.6		脂質(g)	
塩分		～3g		塩分(g)		2.9		塩分(g)	
7日 手作りを味わおう		8日 世界の料理献立		9日 小松菜の栄養を知ろう		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>ニースふう サラダ</div>		<div>こまつなの いどかあえ</div>		<div>きりぼしだいの いためもの</div>		<div>みかん</div>	
<div>にんじん にくだんごの スープ</div>		<div>クロック ムッシュ</div>		<div>ごはん</div>		<div>ごはん けんちんじる</div>		<div>ポークカレー</div>	
<div>赤い食品の</div>		<div>赤い食品の</div>		<div>赤い食品の</div>		<div>赤い食品の</div>		<div>赤い食品の</div>	
<div>緑の食品の</div>		<div>緑の食品の</div>		<div>緑の食品の</div>		<div>緑の食品の</div>		<div>緑の食品の</div>	
<div>黄色の食品の</div>		<div>黄色の食品の</div>		<div>黄色の食品の</div>		<div>黄色の食品の</div>		<div>黄色の食品の</div>	
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)		751		エネルギー(kcal)		805		エネルギー(kcal)	
たんぱく質(g)		24.5		たんぱく質(g)		33.1		たんぱく質(g)	
脂質(g)		21.5		脂質(g)		24.7		脂質(g)	
塩分(g)		3.1		塩分(g)		2.2		塩分(g)	



月	火	水	木	金
14日 よくかんで食べよう	15日 小学生希望献立	16日 旬の魚を味わおう	17日 はしの日	18日 大根料理を味わおう
食赤品の 牛肉 ぶた肉 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 たらこ さつまあげ おから 豆乳 ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	食赤品の だいず みそ ひじき まぐろ缶 とりひき肉 さつま揚げ 牛乳	食赤品の とり肉 ぶた肉 あさり ベーコン 豆乳 牛乳
食緑品の たまねぎ ごぼう こまつな にんじん だいこん きゅうり	食緑品の にんじん たまねぎ こまつな ねぎ ごぼう にんにく	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 にんじん いんげん たまねぎ だいこん さやえんどう	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 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 ごま あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	食黄色品の こめ オリーブオイル ざらめ糖 じゃがいも

ケンサケカ
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) 815	エネルギー(kcal) 849	エネルギー(kcal) 824	エネルギー(kcal) 796	エネルギー(kcal) 802
たんぱく質(g) 30.0	たんぱく質(g) 32.1	たんぱく質(g) 34.6	たんぱく質(g) 28.4	たんぱく質(g) 25.2
脂質(g) 24.2	脂質(g) 23.8	脂質(g) 25.1	脂質(g) 22.4	脂質(g) 27.0
塩分(g) 3.0	塩分(g) 5.1	塩分(g) 2.8	塩分(g) 2.3	塩分(g) 3.4

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。
		<p>はいぜんず配膳図</p> <p>下線の献立は、カミカミでよく味わって食べましょう。</p> <p>お家で取りたい食品</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>
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 プロコラー 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 との 緑の食品～体の調子を整える～	
食黄色品の こめ あぶら さとう かたくりこ	食黄色品の 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～	

ケンサケカ
検査結果(kg/Bq)セシウム
134・137

ND

栄養価	栄養価	基準量	中学生
エネルギー(kcal) 785	エネルギー(kcal) 840	エネルギー 820kcal	
たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 33.0	たんぱく質 30g	
脂質(g) 21.2	脂質(g) 31.5	脂質 ～27g	
塩分(g) 3.3	塩分(g) 3.3	塩分 ～3g	

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
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。

かぜや胃腸炎のウイルスから身を守るために・・・。

