



日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量						
			主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量	
						卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類	kcal	g	g	mg	mg	g	
						たんぱく質	繊維質(加水)	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂肪							
1	木	○	豆腐とえびのチリ煮丼	中華わかめスープ 煮干し	キャラメルポテト & ナッツ	豆腐 えび 豚肉	牛乳 煮干し わかめ クリーム	にんじん にら チンゲン菜	ねぎ たけのこ	米 麦 砂糖 かたくり粉 さつまいも はちみつ	油 ごま油 ねりごま カシューナッツ バター	889	35.4	29.7	500	4.9	2.6	
2	金	○	ご飯	赤魚のゆずみそ焼き 五目きんぴら じゃがいも団子汁 いりこナッツ	夢オレンジ	赤魚 さつまいも 鶏肉 なると	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん こまつな	ゆず ごぼう れんこん だいこん 玉ねぎ はくさい 夢オレンジ	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉 さといも	アーモンド 油 ごま油 ごま	747	33.5	16.6	409	3.1	3.5	
3	土	○	ご飯	和風ハンバーグ ごまドレッシング さつまいも 煮干し	ひとくち りんごゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 豆乳	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	玉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	米 パン粉 かたくり粉 ごま油 ごま	油 ごま油 ごま	805	34.8	24.6	430	6.8	4	
6	火	○	(我孫子産野菜の日) 白樺派の カレーライス	ツナと大豆のサラダ 福神漬 煮干し	パイナップル	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 煮干し チーズ	にんじん	玉ねぎ りんご 福神漬 キャベツ きゅうり パイナップル	米 麦 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 バター	830	28.6	26.1	372	3	3.3	
7	水	○	ご飯 くるみとじゃこの佃煮	大豆入り肉じゃが 白菜のみそ汁 煮干し	りんご	大豆 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し ちりめんじゃこ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ はくさい ねぎ りんご	米 砂糖 じゃがいも	くるみ 油	837	36.1	22.7	419	4.5	3.5	
8	木	○	五目豆ご飯	きびなごフリッター わかめとツナの和え物 むらくも汁	みかん	鶏肉 油揚げ 大豆 卵 ツナ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ キャベツ ねぎ みかん	米 麦 砂糖 薄力粉 米粉 かたくり粉	油 マヨネーズ ごま	769	36.9	27.9	413	3.4	3.6	
9	金	○	三色ピラフ	きのこのキッシュ キャベツスープ 煮干し	はやか	鶏肉 ベーコン 卵 白花生	牛乳 煮干し クリーム チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン エリンギ しめじ マッシュルーム キャベツ グリーンピース はやか	米 麦 砂糖 薄力粉 米粉 かたくり粉	油 バター	792	32	30.4	455	3.5	4.1	
12	月	○	ご飯	ほっけのトナリ ツア焼き ごぼうのチャブチ 卵スープ	カル鉄 ヨーグルト	ほっけ 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん こまつな	ねぎ 干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 緑豆はるさめ かたくり粉	ごま油 ごま	759	36.5	18.4	516	3.1	3	
13	火	○	アーモンドトースト	あさりのチャウダー いかくんサラダ 煮干し	夢オレンジ	あさり ベーコン いかくん製 チーズ クリーム	牛乳 煮干し チーズ クリーム	にんじん こまつな	マッシュルーム 玉ねぎ かぶ きゅうり キャベツ れんこん 夢オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 ごま	アーモンド マーガリン 油 バター ごま	888	32.6	36.1	509	9	4.2	
14	水	○	中華丼	ワンタンスープ いりこナッツ	みかん	豚肉 いか えび 鶏肉	牛乳 煮干し	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ はくさい 干し椎茸 ねぎ みかん	米 麦 かたくり粉 ごま油	アーモンド 油 ごま油	761	34.9	19	385	2.7	3.3	
15	木	○	ご飯	さばの玉ねぎソースかけ もやしと油揚げの和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁	りんご	さば 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ しめじ りんご	米 かたくり粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	765	30.9	23.6	330	3.1	2.6	
16	金	○	鶏ごぼうご飯	ひじき入り卵焼き ごま酢和え 大根と油揚げのみそ汁 煮干し	ひとくち ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 おから	牛乳 煮干し 干ひじき	にんじん さやいんげん こねぎ こまつな	ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま ねりごま	768	34.6	25.4	477	7.7	4.4	
19	月	○	ご飯	鶏と野菜のごま煮 豆腐チゲ 青のり小魚	オレンジ	鶏肉 さつまいも 豆腐 豚肉	牛乳 煮干し あおのり	にんじん さやいんげん にら	だいこん ごぼう 干し椎茸 キャベツ えのきだけ ねぎ 白菜キムチ漬 オレンジ	砂糖 米 じゃが芋	油 ごま	750	36.9	17.2	448	4.1	3.5	
20	火	○	ご飯	鮭のポテトチーズ焼き 和風サラダ キャベツのみそ汁	みかん	鮭 かに風味かまぼこ 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし みかん	米 じゃが芋	マヨネーズ 油 ごま	812	36.2	28	451	2.8	3.2	
21	水	○	(冬至献立) ほうとう	くきわかめのきんぴら いりこナッツ	手作り 小豆ケーキ	鶏肉 油揚げ さつまいも ゆで小豆 卵	牛乳 煮干し くきわかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん	ほうとう さといも 砂糖 薄力粉	アーモンド ごま 油 バター マーガリン	761	30.2	28	445	3.7	4.1	
22	木	○	(クリスマス献立) 我孫子産 米粉パン	ローストチキン フレンチサラダ ミネストローネ	手作り クリスマス デザート	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 ホットクリーム	にんじん トマト	マーマレード コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ いちごジャム	砂糖 かたくり粉 スパゲティ じゃがいも チョコレート	油	788	31	38.4	368	1.4	4.1	

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。
 ※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
 ※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

今月の平均	795	33.8 (17%)	25.8 (29.2%)	433	4.2	3.6
栄養量の基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	4.5	2.5 未満

季節の行事「冬至」

冬休みも 生活リズムを整えよう！

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く夜が最も長い日のことで、今年は12月22日になります。冬至には、これから寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べます。また、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。不規則な生活で体調を崩さないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。

かぼちゃ



「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬まで保存しておくことができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長く保存できるかぼちゃは大切な野菜でした。かぼちゃには、かぜ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、かぜなどをひかずに、元気に過ごせますように』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す。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。

