


ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
2 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	587 kcal 25.8 g 20.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが もも(かんづめ)	あぶら・ごま・さとう	
	はくさいのにびたし	あぶらあげ	はくさい・にんじん・えのきたけ	さとう	
	はるさめスープ	ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	はるさめ・ごまあぶら	
3 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	617 kcal 25.0 g 21.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのレモンしょうゆあえ	さけ・だいず	レモンかじゅう・しょうが	でんぷん・あぶら・ごま・さとう	
	こまつなとしめじのにびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・しめじ		
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	さといも	
4 (水)	うどん			こむぎこ	636 kcal 25.7 g 27.4 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	うどんすきじる	とりにく かまぼこ(たらすりみ・たいすりみ)	にんじん・かぶ・しめじ・はくさい ねぶかねぎ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	
	ししゃもフリッター (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも・あおさ・だいずこ		こむぎこ・でんぷん・あぶら・こめこ	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
5 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	581 kcal 23.5 g 20.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのごまソースかけ				
	とりにくのソテー	とりにく	にんにく・しょうが		
	ごまソース		トマトピューレ	ごま・さとう	
	きりぼしだいこんのサラダ		きゅうり・にんじん・きりぼしだいこん	ごまあぶら・さとう	
マカロニスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリ・こまつな	こむぎこ・あぶら		
6 (金)	 <b>みしまかんしょの日</b>	三島市でとれた三島甘藷(さつまいも)を無償提供していただきました。三島市でとれたおいしいさつまいもで大学芋を作ります。味わって食べましょう。			681 kcal 24.2 g 18.3 g 2.0 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく・いか かまぼこ(たらすりみ・たいすりみ)	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし たけのこ・こまつな・ほししいたけ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	
	だいがくいも			さつまいも・ごま・さとう・あぶら	
9 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	607 kcal 27.5 g 20.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶりのみそだれがけ				
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう	
	みそだれ	みそ	しょうが	ごま・でんぷん・さとう	
	おひたし	かつおぶし	はくさい		
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん	じゃがいも・こんにやく・でんぷん	
10 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	613 kcal 29.6 g 22.3 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	
	にびたし	あぶらあげ	キャベツ・えのきたけ		
	かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ・ほうれんそう	でんぷん	
アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま・さとう		
11 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	624 kcal 28.9 g 21.8 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボドウフ	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ほししいたけ にんにく・しょうが・はねぎ	でんぷん・あぶら・さとう	
	ポテたまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	
12 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	625 kcal 25.1 g 24.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ざわらとカシューナッツの ちゅうかあえ	ざわら	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	カシューナッツ・かきあぶら・でんぷん ごまあぶら・あぶら・さとう	
	さんしよくあえ		キャベツ・にんじん・きゅうり	さとう	
	だいこんスープ	とりにく	だいこん・えのきたけ・はねぎ		
13 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	609 kcal 27.1 g 21.5 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・いんげん・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	
	みそしる	みそ	たまねぎ・こまつな	さつまいも	
16 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	614 kcal 28.6 g 18.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さば	しょうが・にんにく	ごま・ごまあぶら・さとう	
	ビーンズサラダ	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
	だまこもちじる	とりにく	だいこん・にんじん・ごぼう・まいたけ はねぎ	こめ	

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉		
		おもにからだをつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだの調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
	★ふるさと給食の日★ 冬においしい地元野菜がたっぷり入ったカレーが登場します。三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使用した献立です。					
17 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	604 kcal 23.6 g 20.1 g 2.9 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふゆやさいかレー	ぶたにく・だっしふんにゅう・チーズ	かぶ・ブロッコリー・カリフラワー にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら・カレールウ		
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう		
	わかめとツナのサラダ	かつおあぶらづけ・わかめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう・ごま・ごまあぶら		
18 (水)	チリビーンズドッグ				594 kcal 28.7 g 24.3 g 2.6 g	
	コッペパン(せわり)	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・さとう		
	チリビーンズ	とりにく・だいず	たまねぎ・トマトピューレ・にんにく しょうが	あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フレンチサラダ	チーズ	キャベツ・こまつな・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう		
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら		
19 (木)	とうじこんだて 冬至献立 	12月21日(土)の「冬至」にあわせた献立です。冬至の日には「ん」の音が付く食べ物を食べると、運を呼び込むことができると言われています。今日は昔の言い方で「なんきん」と呼ばれるかぼちゃを使った献立です。				629 kcal 27.7 g 18.4 g 2.9 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのゆずみそがけ					
	ホキのからあげ	ホキ		でんぶん・あぶら		
	ゆずみそだれ	みそ	ゆず 	さとう		
	はくさいのこんぶあえ	こんぶ	はくさい			
	かぼちゃほうとうじる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん・なめこ ねぶかねぎ	じゃがいも・こむぎこ		
20 (金)	オムライス 				660 kcal 24.3 g 23.6 g 2.8 g	
	チキンライス	とりにく	たまねぎ・にんにく・グリーンピース	こめ・むぎ・オリーブオイル		
	オムライスようたまごやき	たまご		でんぶん・さとう		
	ケチャップ		トマト・たまねぎ	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナサラダ 	かつおあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・にんじん	あぶら・さとう		
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ	こむぎこ・バター・あぶら		
	クリスマスカップデザート	とうにゅう	いちごピューレ	さとう・あぶら		

\*都合により献立内容を変更する場合があります。

## 水筒の中身に静岡茶はいかが？

空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。静岡県の特産物であるお茶にはインフルエンザや風邪などの感染予防に役立つ効果があります。冬場の水筒の中身にお茶はいかがでしょうか。

### 緑茶のここがすごい！

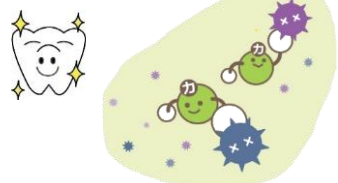
#### インフルエンザウイルス などの感染予防効果

お茶にふくまれる「カテキン」には、ウイルスがのどにくっつくのを抑える効果があります。



#### 虫歯予防

お茶には虫歯の原因となる菌が増えることを抑える効果もあります。



#### お茶でリラックス

みなさんは「お茶を飲むとほっとする」と感じたことはありませんか？お茶にふくまれる「テアニン」という成分には「ほっとする」と感じさせる作用があることが実験により確認されています。



## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は太陽の力が弱まると人間の運氣も悪くなると考えていたため、冬至の日に行われている風習は「運を呼び込み、無病息災を願う」ことがキーワードになっています。



今年の冬至は  
12月21日(土)です



## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

### 冬至 (12月21日ごろ)



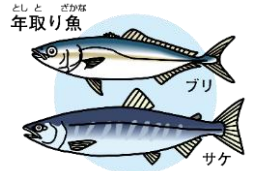
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



### 大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。



### 正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

