

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とになる食品 しよくひん	からだちようし おもに体の調子を整えるもとになる食品 しよくひん	しよくひん おもにエネルギーのもとになる食品	
1 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	666 kcal 30.9 g 21.1 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ねぎみそパオズ(2個)	ぶたにく・みそ・だいずこ・こんぶこ ほたてこ・かつおこ	ねぶかねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら しょうが	こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら さとう	
	ちゅうかサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま・ごまあぶら・さとう	
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・はねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	
2 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	667 kcal 28.3 g 21.3 g 2.3 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	くきわかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	さといも	
	くだもの		みかん		
5 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	642 kcal 26.6 g 22.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのこうみやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	
	ひじきのいために	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・いんげん	あぶら・ごま・さとう	
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	さつまいも	
6 (火)	三島甘藷の日		三島市でとれた甘藷(さつまいも)をJAさんより無償提供していただきました。 さつまいもを育ててくれた農家さんに感謝して、味わって食べましょう。		
	げんきどん				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	げんきどんのぐ	ぶたにく	だいこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ こまつな	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいがくいも			さつまいも・さとう・あぶら・ごま	
7 (水)	うどん			こむぎこ	609 kcal 26.3 g 21.4 g 2.6 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	にんじん・かぶ・しめじ・はくさい ねぶかねぎ・ほししいたけ	さとう	
	あげたこやき (1〜3年:2個 4〜6年:3個)	たこ	キャベツ・はねぎ	こむぎこ・あぶら	
	おひたし		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし		
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま	
8 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	637 kcal 28.6 g 16.9 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのにつけ	さば	しょうが	さとう	
	ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし	はくさい・にんじん・ほうれんそう		
	とんじる	ぶたにく・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	さといも・こんにゃく	
	くだもの		みかん		
9 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	630 kcal 19.6 g 19.9 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	ぎゅうにく・なまクリーム	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん にんにく・しょうが・グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
	ほうれんそうのアーモンドあえ		ほうれんそう・キャベツ	アーモンド・ごまあぶら・さとう	
12 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	665 kcal 24.6 g 20.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ (1〜3年:2本 4〜6年:3本)	ししゃも		パンこ・こむぎこ・あぶら	
	だいずのいそに	だいず・ひじき	たけのこ・にんじん・いんげん	こんにゃく・さとう・あぶら	
	みそしる	わかめ・みそ	だいこん・こまつな		
	くだもの		みかん		
13 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	626 kcal 28.0 g 20.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶりのみそだれがけ	ぶり・みそ	しょうが	ごま・でんぷん・さとう	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・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・ごぼう・ねぶかねぎ	さといも・こんにゃく・でんぷん	
14 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	618 kcal 25.9 g 23.1 g 2.1 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	
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら	

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とになる食品	からだちようし おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	
15 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	631 kcal 24.7 g 20.1 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	そばろいりあつやきたまご	たまご・とりにく		さとう・あぶら・でんぷん	
	ちくぜんに	とりにく・ちくわ	ごぼう・れんこん・たけのこ・にんじん いんげん	こんにゃく・さとう・あぶら	
	みそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ		
	のりふりかけ	のり		ごま	
16 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	688 kcal 28.4 g 22.3 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに	とうふ・ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく しょうが	カレールウ・あぶら	
	ポークパオズ(2個)	ぶたにく・こんぶこ・ほたてこ・かつお こ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	こむぎこ・パンこ・さとう・ごまあぶら でんぷん	
ちゅうかいため		チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ	アーモンド・ごまあぶら		
19 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	622 kcal 25.4 g 19.5 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよくそばろどん				
	ツナそばろ	まぐろあぶらづけ・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	みそとうにゅうじる	ぶたにく・とうにゅう・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
りんごゼリー		りんご	さとう		
20 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	700 kcal 28.8 g 27.8 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・あぶら さとう	
	にびたし	あぶらあげ	こまつな・はくさい		
みそしる	とうふ・みそ・わかめ	はねぎ・えのき・たまねぎ			
21 (水)	チリビーンズドッグ				606 kcal 26.9 g 27.2 g 2.6 g
	げんまいパン(せわり)	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・げんまい さとう	
	チリビーンズ	ぎゅうにく・とりにく・だいず ウインナー	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・はねぎ	じゃがいも・あぶら	
22 (木)	とうじこんだて 冬至献立	12月22日は「冬至」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。			677 kcal 21.9 g 19.9 g 1.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのそばろに	ぶたにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ しょうが・いんげん	じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら	
	かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ・はねぎ	でんぷん	
	くだもの		みかん		
23 (金)	オムライス				685 kcal 22.0 g 24.6 g 2.6 g
	チキンライス	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・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		でんぷん・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	まぐろあぶらづけ	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 なまクリーム	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・だいずこ	いちごピューレ	さとう・あぶら		
26 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	684 kcal 22.1 g 19.0 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	ぶたにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・セロリ 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	
	グリーンサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう・ごま	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう	

＊都合により献立内容を変更する場合があります。

食事・運動・睡眠で寒さに負けない1体をつくろう！

寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけではなく、かぜやインフルエンザの予防対策も必要になってきます。引き続き食事前の手洗いをしっかり行いましょう。健康でいるためには「食事」「運動」「睡眠」がとても大切です。好き嫌いせず栄養バランスのとれた食事をとり、休み時間や体育の時間で体を動かし、夜は早めに布団に入って体を休めましょう。

