



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 (kcal) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
1 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	633 314	
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	さとう		たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース
	ぐだくさんじる		さつまいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・ごぼう・ほうれんそう
フルーツゼリー		さとう			みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・りんご(かんづめ)		
2 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	708 384	
	ミートボール カレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	じゃがいも・カレールウ パンこ・でんぷん	あぶら	とりにく・とうにゅう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが
	ふくじんづけ		さとう				だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは
ツナサラダ		さとう	あぶら	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
ガトーショコラ		こめこ・ココアパウダー さとう・でんぷん	あぶら	とうにゅう			
5 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	586 316	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	マーボーだいこん		でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず みそ		だいこん・たまねぎ・たけのこ はねぎ・ほししいたけ にんにく・しょうが
	はるさめサラダ		はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし
にゅうざんきんいんりょう (ヤクルト)		さとう			スキムミルク		
6 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	643 330	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	みしまかんしょと とりにくのあげに みそしる		かんしょ(さつまいも) でんぷん・さとう	あぶら	とりにく		たけのこ・にんじん・さやいんげん しょうが
	みかん				とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・えのきたけ・こまつな
							みかん
7 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	610 381	
	ほうとうふう うどん	ひらうどん	こむぎこ				
		ほうとうじる	さといも		ぶたにく・あぶらあげ みそ		かぼちゃ・はくさい・だいこん にんじん・ごぼう・ほししいたけ はねぎ
	コーンとえだまめのこざかなくん		でんぷん・みずあめ	あぶら	たら・えそ		とうもろこし・えだまめ
まめとじゃこのごまあげ		でんぷん・さとう	ごま・ごまあぶら あぶら	しろいんげんまめ	ちりめんじゃこ		
8 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	679 350	
	げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	こんにやく・さとう		ぎゅうにく・ぶたにく		なべちゃんねぎ・ごぼう・たまねぎ こまつな・にんじん
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ		わかめ えのきたけ・はねぎ
てづくりマフィン		こむぎこ・さとう コーンフラワー	バター・あぶら	たまご	ぎゅうにゅう		
9 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	618 301	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さけのみそマヨコーンやき		パンこ	マヨネーズ	さけ・みそ		とうもろこし・パセリ
	かわりきんぴら		こんにやく さとう	ごま・ごまあぶら あぶら	ぶたにく		ごぼう・セルリー・たけのこ にんじん・さやいんげん
さわにわん		はるさめ		とうふ・かまぼこ	ほうれんそう・にんじん・えのきたけ		
はつがげんまいふりかけ		はつがげんまい・さとう こめぬか・でんぷん		かつおぶし・ほしこ とびうおこ	のり・こんぶこ しいたけこ・まっちゃん		
12 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	665 288	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	チンジャオロース		じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		ピーマン・たけのこ・しょうが にんにく
	おこげスープ	わかめスープ		ごまあぶら	とうふ・なると		わかめ
おこげ		もちごめ	あぶら				
みかん					みかん		

**12/6 甘藷の日**

6日(火)は『甘藷の日』です。佐野地区の甘藷農家さんより「三島甘藷」を無償で提供していただきます。ホクホクとした食感と甘みが特徴の紅あずまを味わっていただきます♪

**12月22日は冬至です**

1年の中で、昼の時間がもっとも短い日が「冬至」です。この日から昼の長さがすこずつ長くなります。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずをうかべたお風呂(ゆず湯)に入ったりする習慣があります。

夏が旬のかぼちゃは、冬まで保存ができたので冬の貴重な栄養源でした。

湯につかって病を治す「湯治」と「冬至」をかけています。また、「ゆず」も「いざ何か起こっても融通がききますように」という願いがこめられています。

★13日から26日は、裏面をご覧ください。

★献立は天候等により変更になることがあります。

★今月の給食は18回です。

**寒い冬を元気に過ごすための生活のポイント**

寒い冬を元気に過ごすためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。まずは、すききらいをしないでバランスのよい食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

毎日の生活リズムを大切に!

早起き  
朝ごはん  
早寝

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 (kcal) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
13 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	585 316	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さばのしょうがに		さとう		さば	しょうが		
	ごまあえ		さとう	ごま		ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうもろこし		
	かきたまみそしる				たまご・みそ	わかめ たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
14 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	624 364	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かんしょみしまコロッケ		さつまいも・こむぎこ パンこ・さとう	あぶら	とうにゅう			
	きりぼしだいこんとツナのあえもの		さとう	ごま	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん		
	ごじる				だいず・ぶたにく・みそ とうふ・あぶらあげ	はくさい・だいこん・にんじん はねぎ		
ひじきのり		みずあめ・さとう		かつお・にぼし	のり・ひじき			
15 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	581 425	
	ふゆやさいの あんかけ チャーハン	チャーハン	こめ・むぎ	ごま ごまあぶら	ぶたにく			ねぶかねぎ・たけのこ・しょうが とうもろこし
		やさいあんかけ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	なると			はくさい・だいこん・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ
	えびポールスープ		でんぷん・さとう	ごまあぶら	えび・たら・ホキ ホタテエキス・とうふ	わかめ		たまねぎ・にんじん・はねぎ
	ソフトクリームヨーグルト					ヨーグルト		
★5年生は校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。								
16 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	601 350	
	セルフ チキンバーガー	げんまいりパン	げんまい・こむぎこ さとう	ショートニング		スキムミルク		
		ささみカツ	じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	とりにく(ささみ)			
		ごまソース	さとう	ごま				
		やさいソテー		あぶら				ソフトケール・キャベツ・にんじん
かぶとさつまいものクリームスープ		さつまいも・こむぎこ		ベーコン・とうにゅう しろはなまめ		かぶ・たまねぎ・にんじん・パセリ しめじ		
19 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	580 326	
	すきやきごはん		こめ・むぎ・さとう		ぎゅうにく			なべちゃんねぎ・たまねぎ
	あつやきたまご		さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし こんぶだし			
	おかか				かつおぶし			ほうれんそう・はくさい・にんじん しめじ・とうもろこし
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ		はねぎ
20 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	603 364	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	みそおでん	おでん	さといも・こんにやく		さつまあげ・やきちくわ	こんぶ		だいこん
		うずらのたまご			うずらのたまご			
		みそだれ	さとう		みそ			
ごまマヨサラダ		さとう	マヨネーズ ごま・あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
かつおふりかけ		さとう・みずあめ	ごま	かつおぶし・いわしぶし				
21 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	622 464	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ししゃもの やくみソースがけ	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・でんぷん	あぶら		ししゃも		
		やくみソース	さとう・でんぷん	ごまあぶら				なべちゃんねぎ・セルリー・しょうが たまねぎ・にんじん
	ひじきのいために		さとう	あぶら	だいず・さつまあげ	ひじき		にんじん・さやいんげん
ごまふうみくだくさんじる		さといも	ごま・あぶら	とりにく・あぶらあげ みそ		はくさい・ごぼう・にんじん れんこん・はねぎ		
22 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	644 301	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろ煮		さとう・でんぷん		ぶたにく			かぼちゃ・たまねぎ・さやいんげん しょうが
	こんこんじる		こんにやく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ みそ			れんこん・だいこん・にんじん ごぼう・はねぎ
	ゆずゼリー		さとう					ゆずかじゅう
23 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	681 312	
	チキンライス		こめ・むぎ		とりにく			たまねぎ・マッシュルーム パプリカこ・グリーンピース
	もみのきサラダ		さとう	あぶら	きはだまぐろ			ブロッコリー・キャベツ・にんじん
	コーンポタージュ		こむぎこ		ベーコン・とうにゅう しろはなまめ			とうもろこし・たまねぎ・パセリ
	クリスマスデザート		こめこ・みずあめ ココアパウダー・さとう	あぶら	とうにゅう			
26 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	719 366	
	ホワイトカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが
		ルウ	さつまいも・カレールウ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは
	ふくじんづけ		さとう					キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	フレンチサラダ		さとう	あぶら	ハム			
みかん						みかん		