

日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	ちやにくになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる		しつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)
2	月	やきうどん	すいぎょうぎスープ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン チンゲンサイ ねぎ はくさい しょうが しいたけ	うどん サラダあぶら ごまあぶら クレープ	590	22.9 24.9 2.2	
3	火	カレーピラフ	ミートボールとやさいのスープ しんしょうマドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ミートボール	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン こまつな	こめ サラダあぶら じゃがいも はくりきこ バター	690	20.9 29.0 1.9	
4	水	のざわなごはん	やしししゃも ひじきのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき だいず さつまあげ たまご とうふ	のざわな にんじん たまねぎ ねぎ こんにやく グリンピース えのきたけ ほうれんそう	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう	590	27.9 18.4 2.3	
5	木	チリドッグ	ワントンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ソーセージ なたと ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム チンゲンサイ ねぎ もやし パイン みかん	パン サラダあぶら さとう ワントンのかわ	710	31.5 29.1 2.4	
6	金	せんぎりだいこんの ピビンバ	チゲスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんじん だいこん もやし こまつな はくさい ねぎ たら りんご	こめ ごまあぶら さとう	610	22.3 19.9 2.0	
9	月	スパゲティミート ソース	ようふうかきたまスープ ドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とり だいず	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム こまつな えのき とうもろこし	スパゲティ サラダあぶら さとう でんぷん ドーナツ だいずあぶら	715	30.5 30.6 2.1	
10	火	さつまいもごはん	アジフライ きのこけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ	えのきたけ しめじ だいこん にんじん ねぎ しいたけ こんにやく	こめ さつまいも ごま だいずあぶら ごまあぶら さといも	630	25.2 21.1 2.2	
11	水	シナモントースト	ぶたにくとじゃがいものトマトに ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ とうもろこし こまつな	パン マーガリン グラニューとう サラダあぶら さとう じゃがいも	675	22.8 28.6 2.3	
12	木	ごはん	じゃこふりかけ いりどり はくさいとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん ちくわ とり わかめ あぶらあげ	にんじん しいたけ こんにやく ごぼう はくさい ねぎ こまつな えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら さといも じゃがいも	590	25.6 17.9 2.4	
13	金	ごはん	あつあげのすぶたふう たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ	こめ でんぷん サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	680	25.6 27.2 2.2	
16	月	ごはん	きりぼしだいこんのもの さばのみそに いもにじる	ぎゅうにゅう さつまあげ さば あぶらあげ とうふ とり にく	だいこん にんじん しょうが ねぎ ごぼう こんにやく しいたけ	こめ さとう サラダあぶら さといも	660	31.9 23.6 2.4	
17	火	ソースやきそば	ABCスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの とり にく	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな もやし パイン みかん	ちゅうかめん サラダあぶら マカロニ あんにんどうふ	610	22.9 21.6 1.9	
18	水	チキンカレーライス カミカミメニュー	もやしとこまつなのごまあえ グミ	ぎゅうにゅう とり にく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし	こめ サラダあぶら じゃがいも ごま さとう グミ	605	19.8 17.2 1.9	
19	木	ちゃめし	おでん もやしののりあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう つみれ こんが がんととき さつまあげ ちくわ のり ヨーグルト	こまつな にんじん だいこん こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	585	25.6 14.6 2.3	
20	金	きのこピラフ クリスマスメニュー	とりにくのピザやき ポトフ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ウィナー	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん ピーマン はくさい セロリ かぶ ブロッコリー	こめ バター クリスマスデザート	655	24.5 25.7 2.2	
◎12月のメニューについて 12/3(日)【新小マドレーヌ】地域の農家さんが作った小松菜を使ったマドレーヌです。 12/4(水)【野沢菜ごはん】長野県の郷土料理である野沢菜漬を使った混ぜご飯です。 12/5(木)【チリドッグ】パンにソーセージとチリソースをはさんで食べるメニューです！ 12/18(水)【カミカミメニュー】【グミ】かみごたえのあるグミをデザートで提供します。 ●給食で使用する食材の主な産地 たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) キャベツ(千葉) かぶ(千葉) もやし(栃木) だいこん(千葉) ごぼう(青森) さつまいも(千葉) さといも(埼玉) こまつな(千葉) チンゲンサイ(茨城) はくさい(茨城) ピーマン(茨城) たら(茨城) セロリ(長野) えのき(長野) しめじ(長野) しいたけ(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉) 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。							【給食費について】 連続して5日以上欠席 (休日を除く)がわかってお り、且つ、保護者からの申し 出があった場合、申請後の3 日後(休日を除く)から給食 を停止し給食費を減額するこ とができます。早めに担任ま でお申し出ください。	今月の 平均栄養価 640 25.3 23.3 2.2	学校給食 摂取基準 650 21~32.5 21.6 2.00

**生活リズムをととのえる
早寝・早起き・朝ごはん**

冬休み中も毎日元気に過ごすために、
早寝・早起きの習慣を身につけ、朝ごはん
をしっかり食べましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守!

睡眠不足にならないように
決めた時間を守りましょう。

<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、 体を成長させたりします。 夜は早く寝て十分な睡眠を とりましょう。</p>	<p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を 促す脳内物質のセロトニン が分泌され、日中に活動し やすくなります。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギー は朝には残っていません。 午前中、元気に活動するた めに、朝食をとりましょう。</p>
--	---	---

**家族みんなで
かぜ予防を!**

手洗いやうがいをす
る習慣を身につけて、
家族でかぜの予防対
策をしましょう。