

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)	たんぱくしつ(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		ししつ(g)	しよくえん せうとうりよう(g)
1	金	ぶたにくどんぶり	さといものそぼろに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき しいたけ しょうが だいこん グリンピース えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さといも サラダあぶら	620	27.3	19.8
4	月	ゆかりごはん	やきビーフン ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんにく しょうが しいたけ だけのこ きゃべつ たまねぎ にんじん たら ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	595	21.3	15.9
5	火	ごはん	タラのみりんマスタードソース ツナサラダ かぼちゃのとんじる	ぎゅうにゅう タラ みそ ツナ ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん とうもろこし カボチャ だいこん こんにやく ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さとう サラダあぶら	625	28.4	20.4
6	水	みそラーメン	あつあげのちゅうかに フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ とりにく	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ パイン みかん モモ	ちゅうかめん サラダあぶら パター ごまあぶら でんぶん さとう ゼリー	615	24.3	24.0
7	木	ジャンバラヤ	とりにくのマーメレードやき キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィナー ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ キャベツ とうもろこし こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう さんおんとう	645	23.0	25.3
8	金	こんさいのきんぴらごはん カミカミメニュー	すきやきに こまつなごまあえ パリッシュ(こざかな)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく やきとうふ ぎざかな	ごぼう にんじん れんこん ねぎ はくさい えのきたけ キャベツ こまつな こんにやく	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	635	24.9	22.5
11	月	ごはん	さばのみそに キャベツともやしのあえもの けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ ごぼう こんにやく みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	625	27.7	20.2
12	火	キムたくチャーハン	トックスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん キムチ しいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ パイン みかん	こめ サラダあぶら ごまあぶら トック さとう	625	16.9	16.3
13	水	スパゲティミートソース	ようふうかきたまスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく たまご ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん えのきたけ とうもろこし こまつな	スパゲティ サラダあぶら さとう でんぶん	600	30.0	20.1
14	木	ごはん	いなだのてりやき はくさいのゆずあえ いもにじる	ぎゅうにゅう いなだ とりにく とうふ みそ	はくさい にんじん もやし ごぼう ねぎ こんにやく	こめ むぎ さといも	580	27.8	19.0
15	金	チキンカレーライス	もやしとこまつなごまあえ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゃべつ こまつな パイン みかん	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごま さとう	645	19.0	16.5
18	月	ごはん カミカミメニュー	いわしのうめに ひじきのいために さつまいものみそしる ビーンズカル(いりだいずとこざかな)	ぎゅうにゅう いわし だいず さつまあげ ぎざかな	しょうが にんじん グリンピース こんにやく だいこん たまねぎ ねぎ ひじき	こめ むぎ さとう サラダあぶら さつまいも	630	29.5	16.7
19	火	サフランライスのクリームソースかけ	ミートボールとやさいのスープ ヨーグルトトレーズン	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ エリンギ こまつな	こめ むぎ パター こむぎこ ゼリー	610	20.1	17.4
20	水	きのこピラフ	とりにくのピザやき ふゆやさいのポトフ 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 にんじん ピーマン セロリ れんこん はくさい かぶ しめじ ブロッコリー	こめ むぎ パター	625	22.9	24.0

◎12月のメニューについて
 12/7(木) 〈ジャンバラヤ〉 香辛料を効かせた炊き込みご飯です。アメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理です。
 12/8(金) カミカミメニュー 〈根菜のきんぴらごはん〉 かみごたえのあるゴボウやレンコンが入っています。
 12/12(火) 〈トックスープ〉 トック(韓国伝統のスライスされたもち)を使った韓国風お雑煮です。
 12/14(木) 〈いなだの照り焼き〉「いなだ」とは、成長の途中のブリの呼び名です。
 12/18(月) カミカミメニュー 〈ビーンズカル〉 煎り大豆と小魚です。かたいで、よくかんで食べましょう。
 ★給食で使用する食材の主な予定産地
 たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) にんじん(千葉) ねぎ(茨城) こまつな(千葉) ほうれんそう(千葉) もやし(栃木) キャベツ(千葉) だいこん(千葉) ピーマン(茨城) ごぼう(青森) さつまいも(千葉) かぼちゃ(北海道) れんこん(茨城) はくさい(茨城) セロリ(静岡) かぶ(千葉) たら(茨城) チンゲンサイ(茨城) しめじ(長野) えのき(長野) エリンギ(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉)お米は10月より新米です！
 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 620
 学校給食摂取基準 650

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すごすために、早寝・早起きの習慣を身につけ、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



苦手な食べ物の中にも、大切な栄養素が含まれています。栄養が偏らないよう、まずは一口からチャレンジしてみましょう。



新川小・苦手な食べ物ランキング(残菜の多かったもの)

- ① **ピーマン** ビタミンCはレモンよりも多く、他にもカロテンや食物繊維も豊富です。ピーマンのビタミンCは、調理をしても壊れにくいのが特徴です！
- ② **きのこ類** ビタミンD、ビタミンB群、食物繊維が豊富です。生活習慣病の予防にも役立ちます。
- ③ **サバ** 良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミンDなどの体をつくる栄養が豊富です。他にも頭の働きをよくするDHAや、血液をサラサラにするEPAが多く含まれています！



早寝	早起き	朝ごはん
<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す。</p>	<p>朝の光を感じることで目を覚まし、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>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>