

2022ねん12がつ きゅうしょくこんだてひょう まいしよく いがっこ給食センター元氣



ひづけ	いろ	しょうき	1	2
その日のメニュー (もりつけ図)	みどり	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン	牛乳 1 ごぼうサラダ	牛乳 2 大学芋
		おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン	鮭の香草焼き	
	オレンジ	ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ	白ごはん なめこのみそ汁	麦ごはん 肉と野菜の炒めもの
		ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの		
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎
あか 血や肉、骨になる食品				
き 熱や力のもとになる食品				
みどり からだの調子をととのえる食品				
5	6	7 ◎いがスマイル給食◎	8	9 ★うえのきた いなご・みぎの★
牛乳 ほうれんそうのからし和え 鯖のカレー焼き 麦ごはん 豚汁	牛乳 チンゲンサイの和えもの ちくわの磯辺揚げ (2こ) 麦ごはん 五目豆	牛乳 花野菜サラダ 黒糖パン チリコンカン	牛乳 とうもろこし つぼ漬け ★津ぎょうざ★ 白ごはん 中華野菜スープ	牛乳 和風サラダ みかん ★カレーライス★
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎
あか きゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	あか きゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく だいす こんぶ	あか きゅうにゅう ぶたにく べーこん だいす	あか きゅうにゅう ぶたにく とりにく	あか きゅうにゅう ぶたにく わかめ
き こめ むぎ こんにやく	き こめ むぎ こむぎこ でんぶ あぶら さとう こんにやく	き こくどうパン あぶら さとう	き こめ あぶら こまあぶら ぎょうざのかわ でんぶ	き こめ むぎ あぶら パター ジャがいも こむぎ こんぶ さとう こまあぶら
みどり ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	みどり チンゲンサイ キャベツ ほししいたけ ごぼう にんじん	みどり マッシュルーム ピーマン カリフラワー ブロッコリー	みどり にんじん しょうが にんじん チンゲンサイ つぼづけ	みどり にんじん きゅうり コーン みかん
12	13	14	15 ★あやま1くみ★	16
牛乳 小松菜と白菜の和えもの わかさぎの揚げがらめ 麦ごはん 根菜のみそ汁	牛乳 なばなの磯辺和え しそとごまのふりかけ 麦ごはん 一口みそおでん	牛乳 添え野菜 ソース 鱈のフライ ミルクパン たまご 卵スープ	牛乳 中華コーンサラダ みかん 白ごはん ★マーボー豆腐★	牛乳 わかめの酢の物 さけ 鮭ふりかけ 麦ごはん 肉じゃがのうま煮
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎
あか きゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ みそ	あか きゅうにゅう みそ あつあげ とりにく うすらたまご のり	あか きゅうにゅう みし けいらん	あか きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	あか きゅうにゅう ぶたにく わかめ さけフレーク
き こめ むぎ でんぶ あぶら さとう さつまいも	き こめ むぎ さとう こんにやく こま	き ミルクパン こむぎこ でんぶ あぶら パンこ	き こめ ラード さとう でんぶ こまあぶら	き こめ むぎ あぶら ジャがいも こんにやく さとう ほるきこ こま
みどり こまつな はくさい にんじん かぶ ねぎ	みどり だいこん なばな はくさい しそ	みどり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	みどり にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん コーン みかん	みどり ほししいたけ にんじん たまねぎ きゅうり
19 ◎冬全献立◎	20 ◎いがスマイル給食◎ 年越し献立	21	22 クリスマス献立	★給食リクエスト★
牛乳 冬至かぼちゃ ソース 鶏肉のゆずソースかけ (2こ) 減量麦ごはん 白菜のみそ汁	牛乳 春菊と白菜のごま和え 豆腐の肉みそかけ 麦ごはん 年越しにゅう麺	牛乳 クリームパグティ 減量コッペパン 氷菓のドレッシングサラダ	牛乳 ★ふちゅう・みわ★ ★ココアカップケーキ★ チキンライス ポテトスープ	6年生を対象に給食リクエストアンケートを実施しました。11月から3月まで、リクエストにお応えした献立を実施していきます！リクエストメニューには、「★」がついていて、学校名もその日の欄に書いてあります。
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal ㎎ ㎎	
あか きゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	あか きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	あか きゅうにゅう とりにく なまクリーム	あか きゅうにゅう とりにく ぶたにく べーこん	
き こめ むぎ でんぶ あぶら さとう	き こめ むぎ あぶら さとう こま そうめん	き コッペパン スパゲティ あぶら オリーブあぶら こめ パター さとう	き こめ あぶら ジャがいも さとう パター ココアパウダー こむぎこ こめ	
みどり ゆず かぼちゃ にんじん はくさい こまつな	みどり ほくさい しゅんぎく にんじん だいこん ねぎ	みどり セロリ たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ にんじん みずな	みどり にんにく たまねぎ にんじん パセリ	

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、からだの抵抗力を高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けないじょうぶな体づくりに役立つものがたくさんあります。

<p>体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)</p> <p>にんじん ほうれん草 ねぎ だいこん かぼちゃ はくさい ブロッコリー れんこん さつまいも みかん いちご</p>	<p>体を強くしよう！(たんぱく質)</p> <p>魚 卵 肉 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品</p>	<p>体を温めよう！(脂質)</p> <p>油(揚げ物) バター</p>
---	--	--------------------------------------

※でも、とりすぎには気をつけてね！

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。