

日(曜)	こんだて			つかわれているしよくひんとそのおもなはたらき			栄養価 34年生の エネルギー Kcal 蛋白質g
	しよく	ぎゆう にゆう	おかず	き はたらく力や たいおんの もとになるもの	あか ち・にく・ほね・は など体のもとに なるもの	みどり ひょうきをふせぎ からだのちようしを とどめるもの	
1(金)	わかめとなっばのごはん 		こまいのフライ どさんこ汁	こめ あぶら パター じゃがいも こむぎこ パンこ とうもろこし	ぎゆうにゆう こまい とうふ ぶたにく しろみそ かつおぶし	ながねぎ もやし にんじん にんにく	578 18.4
4(月)	ちゃめし 		おでん からしずあえ	こめ さとう じゃがいも いりごま	ぎゆうにゆう やきちくわ あげボール つみれ うすらたまご かつおぶし ツナ	だいこん こまつな キャベツ にんじん	575 21.1
5(火)	とりごぼうごはん 		くわいのからあげ こまみそしる	こめ さとう あぶら じゃがいも すりごま でんぶん	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	にんじん ごぼう しめじ くわい ながねぎ こまつな	624 22.5
6(水)	みそラーメン 		ひとくちにくまん ピリカラきゅうり	ホットちゆうかめん あぶら さとう こまあぶら もちこ こむぎこ とうもろこし	ぎゆうにゆう ぶたにく あかみそ とりにく	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ いら きゅうり	585 22.5
7(木)	ツイストパン 		チキンカツのトマトソース にくだんごはくさいのスープ	ツイストパン こむぎこ パンこ あぶら でんぶん アイスクリーム	ぎゆうにゆう とりにく とりひきにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな ながねぎ	650 22.5
8(金)	ごはん 		しせんとうふ はるさめサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ こまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ ハム	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	575 24.9
11(月)	ぶたごぼうどん 		みそしる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう ながねぎ こまつな いちごアイス	582 25.9
12(火)	だいすいりミートソース 		かいそうサラダ ボンデーナッツ	スバグティー あぶら ごまあぶら いりごま さとう とうもろこし ボンデーナッツ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいすミート だいす チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン だいこん きゅうり	580 25.1
13(水)	ごはん 		さばしおやき とんじる てづくりふりかけ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゆうにゆう さば ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ちりめんじゃこ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	601 21.1
14(木)	フラワーロール 		つぼみシチュー フレンチサラダ	フラワーロール こむぎこ パター あぶら とうもろこし	ぎゆうにゆう ショア とりにく	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり あかピーマン	625 22.9
15(金)	れんこんごはん 		ししゃものやくみソース むらくもじる	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ こもちししゃも わかめ たまご かつおぶし	ごぼう れんこん にんじん にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ	617 23.1
18(月)	こんさいチップスカレー 		てづくりふくじんづけ	こめ あぶら さとう じゃがいも カレールウ	ぎゆうにゆう ぶたにく フルーツサラダヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが れんこん きゅうり だいこん	683 24.1
19(火)	むぎごはん 		ホキのゆずやさいあんかけ かぼちゃのいとしこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ ホキ あずき	ながねぎ たまねぎ にんじん ゆずかじゅう かぼちゃ	606 20.4
20(水)	チキンライス 		もみのきハンバーグ いろどりサラダ セレクトケーキ	こめ あぶら パター さとう とうもろこし	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ あかピーマン	678 25.6

※都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★給食回数の調整について(お知らせ)

校外学習、学級閉鎖により、年間給食回数が185回に満たない学年や学級はデザートなどで調整させていただきます。御了承ください。

学級閉鎖分 ①12月18日(月) フルーツサラダヨーグルト(5年2組)

校外学習分 ①12月6日(水) 鶏のから揚げ2個(5,6年生)、②12月7日(木) ハーゲンダッツバニラアイスクリーム(5,6年生)
③12月11日(月) いちごアイス(全学年対象)、④12月12日(火) ボンデーナッツ(全学年対象)

今年の冬至は、
12月22日ですが、
給食では、19日に
冬至献立を実施します。

冬至にゆず湯と かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休憩と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。