

日	曜日	牛乳	こんだてめい	おもなしょくひん		
				血・肉・骨をつくる あかのしょくひん	力や体温となる きいろのしょくひん	体の調子を整える みどりのしょくひん
1	火	○	ごはん ひれかつ ゆできゃべつ ポテトサラダ ABCスープ りんご(サンふじ) 長野高寺農園産	ふた ハム ベーコン ぎゅうにゅう	こめ いも マカロニ あぶら マヨネーズ	ミニトマト にんじん きゅうり コーン はくさい たまねぎ セロリ
2	水	○	ごはん さばのカレーやき ねぎのオリーブオイルやき ちくさあえ さつまいものみそしる やわらかミルクゼリー	さば たまご あげ みそ ぎゅうにゅう わかめ かんてん	こめ いも さとう あぶら ごま	にんじん ほうれんそう ねぎ きゃべつ しいたけ たまねぎ
3	木	○	〈小8,9リクエスト〉 きのこごはん サーモンチーズフライ はなやさいのシーザーサラダ いなかじる ころけるプリン	とり あげ さけ ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム	こめ さとう いも こんにゃく あぶら ドレッシング	にんじん ミニトマト ブロッコリー こまつな しいたけ しめじ えのき グリンピース
4	金	○	しよくパン チョコジャム こめこシチュー まめとこまつなのサラダ かきのヨーグルトあえ	とり まめ ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム	パン チョコ こめこ さとう バター	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース コーン えだまめ
7	月	○	ごはん チキンのオープンやき みもさサラダ ポークビーンズ わかめスープ ふせひめみかん	とり たまご ふた まめ ぎゅうにゅう わかめ	こめ いも さとう	ブロッコリー ミニトマト にんじん いんげん たまねぎ ねぎ みかん
8	火	○	むぎごはん セルフマーボライス にんじんナムル はるまき もすくのちゅうかスープ やわらかマンゴープリン	とうふ ふた もすく ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま ラー油	にら にんじん はねぎ もやし とうがん しいたけ
9	水	○	ごはん まつかぜやき なののはななめたけあえ きりぼしに かぶのみそしる りんご(さんふじ)	ふた とり みそ たまご あげ ぎゅうにゅう わかめ	こめ ごはん でんぶん あぶら ごま	にんじん なばな ミニトマト しいたけ なめたけ きりぼし かぶ りんご
10	木	○	むぎごはん セルフかまあげしらすどん チキンマレードやき マスタードあえ のっぺいじる やわらかライチゼリー	とり ちくわ あげ しらす のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん こんにゃく	こまつな にんじん ミニトマト かぶのは きゃべつ もやし かぶ しいたけ
11	金	○	あげばん とんこつなべ さつまいものサラダ キウイフルーツ	とり ふた とうふ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン さとう うどん いも あぶら マヨネーズ	にんじん にら ミニトマト はくさい ねぎ えのき キウイフルーツ
14	月	○	ごはん にざかな(むぎがれい) ごまあえ(なののはな) たまごやき いなかじる やわらかまっちゃムース	ムキカレイ たまご なまあげ みそ ぎゅうにゅう かんてん	こめ いも さとう ごま	なばな にんじん こまつな オレンジ なめこ だいこん ごぼう ねぎ
15	火	○	スパゲティミートソース なまわかめのサラダ だいこんとしょうがのスープ げんきヨーグルト	ふた ハム チーズ わかめ ヨーグルト	パスタ こんにゃく あぶら	トマト たまねぎ きゅうり だいこん しょうが
16	水	○	〈小A5,6リクエスト〉 ごはん のりたま チーズハンバーグ スマイルポテト マカロニサラダ ショコラカップケーキ	ふた ぎゅう チーズ もすく ぎゅうにゅう	こめ ポテト マカロニ でんぶん あぶら マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト にんじん はねぎ きゃべつ きゅうり コーン だいこん ねぎ しいたけ
17	木	○	ごはん とうふハンバーグ いぞあえ にこみおでん みそしる ふせひめみかん	とうふ とり はんぺん さつまあげ のり こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ いも	ミニトマト にんじん ほうれんそう いんげん はくさい だいこん みかん
18	金	○	コッペパン チキングラタン かぶのスープ なののはなのわふうサラダ パナナ	とり ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう	パン マカロニ こむぎこ あぶら バター	なばな にんじん ミニトマト かぶのは たまねぎ きゃべつ コーン かぶ パナナ
21	月	○	けんちんうどん てんぷら(かぼちゃ・えび) ゆかりあえ やきたてアップルパイ	あげ えび ぎゅうにゅう	うどん いも でんぶん てんぷら あぶら ごま	にんじん こまつな かぼちゃ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ りんご
22	火	○	ごはん かにクリームコロッケ フライドチキン もやしサラダ キャベツとトマトのスープ セレクトデザート	とり ハム ウィナー かに ぎゅうにゅう クリーム アイス	こめ さとう ケーキ あぶら	ブロッコリー ミニトマト にんじん トマト もやし きゅうり きゃべつ たまねぎ いちご メロン

*りめんのひとくちメモもごらんください。

*12がつのリクエスト(しょうがくぶA5~9)1がつのリクエスト(しょうがくぶ6ねんせい)です。

*太字 偏食対応食

~セレクトデザート~

12月22日(火)は、ことしさいごのきゅうしょくです。

3つのデザートからすきなものをえらびましょう。

*食材の発注の都合上、11月中に希望はとり終わっています。

アイス



プリンアラモード



チョコケーキ



日	曜日	栄養価				押しつぶし練習食		給食ひとくちメモ
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 相当量 g	上段 献立名	下段 食材名	
1	火	782 589	18.0 14.6	23.8 20.6	3.1 2.2	みそしる じゃがいも	〈冬キャベツ〉は巻きが密でしまっていて、葉は白みがかった黄緑です。葉が固く煮崩れにくいのが特長。煮込み、炒め料理、千切りキャベツに使われます。加熱すると甘みが増します。	
2	水	807 606	34.7 26.3	26.2 22.5	3.0 2.1	にもの にんじん	〈栄町の特産物 ねぎ〉は、篠田さんの畑からとりたてが届きます。篠田さんから教えていただいたお薦めの1品「ねぎのオリーブオイル焼き」は、ねぎ本来の甘さを味わえる料理です。	
3	木	775 584	32.1 24.5	27.5 23.6	3.2 2.2		〈花野菜〉花の茎やつぼみ・花を利用する野菜です。代表的なものは、ブロッコリーやカリフラワー菜の花など。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。今が旬の花野菜をサラダにしました。	
4	金	821 616.1	27.7 21.4	25.0 21.6	2.8 2.0	スープ だいこん	〈冬野菜 小松菜〉シャキシャキの食感と、料理の彩りに良い鮮やかな緑色が魅力。栄養価も高く骨を丈夫にするカルシウムや貧血予防に効果のある鉄分が豊富。今日は、サラダに使います。	
7	月	762 575	35.0 26.5	22.1 19.2	3.4 2.4	おでん だいこん	〈千葉の特産物 ふせひめかかん〉千葉県では、南房総市や鴨川などが主な産地です。味が濃く、甘さと酸味のバランスが良いのが特長です。ビタミンCが豊富で、かぜの予防に効果があります。	
8	火	763 576	24.3 19.1	28.1 24.0	3.0 2.1	みそしる さつまいも	〈人参ナムル〉人参ともやしのシンプルな和え物。人参の甘さが引き立ちます。人参には、鼻やのどの粘膜を丈夫にするカロテンや風邪予防に効果のあるビタミンAが豊富です。	
9	水	782 588.8	31.4 24.0	22.1 19.2	3.4 2.4	のっぺいじる かぶ	〈りんご サンふじ〉袋をかけるふじに比べ、直接日光もあびるので色づきもよく、糖度も高めです。酸味と甘みのバランスがよく、シャキシャキとした歯ごたえが特長。今期最終、長野高寺農園産。	
10	木	771 581	35.5 26.9	24.1 20.8	3.7 2.6	スープ にんじん	〈かまあげしらす〉いわしの稚魚で、生しらすを塩ゆでした物です。干して7割程度の水分量にしたものは「しらす干し」、5割以下になったものを「ちりめんじゃこ」と呼びます。カルシウムが豊富。	
11	金	764 576	29.2 22.5	25.5 22.0	4.0 2.8	スープ とうふ	〈栄町産 さつまいも 紅はるか〉を切ると断面から出る白い液体がヤラピンです。便を軟らかくする効果があります。食物繊維が多く便秘解消に効果的。風邪予防に効果のあるビタミンCも豊富。	
14	月	757 571	36.4 27.5	20.5 18.0	2.9 2.0	カレー にんじん	〈千葉の特産物 菜の花〉花がつぼみのうちに収穫します。カロテン、ビタミン、カルシウム、鉄などの栄養を含み、鮮やかな緑とほのかな苦みが特長です。南房総市からとりたてが直送です。	
15	火	738 558	32.0 24.4	25.1 21.6	4.3 3.0	すましじる とうふ	〈生わかめ〉三陸産。水揚げしたその日のうちに湯通しし、急速冷凍して美味しさを閉じ込めます。シャキシャキした食感が特長。豊富な栄養成分で低カロリー。健康のために毎日摂りたい食材です。	
16	水	914 681	31.8 24.3	38.2 32.1	3.4 2.4	みそしる だいこん	〈小学部A5. 6リクエスト〉ショコラカップケーキは、ココアスポンジにチョコレートクリームとビターなココアソースを絞ったミニサイズのカップケーキです。	
17	木	797 599	32.0 24.4	26.1 22.4	3.6 3.7	シチュー にんじん	〈冬野菜 大根〉晩秋から真冬にかけて旨みが増し、寒さが厳しくなる12月から2月に旬を迎えます。ビタミンCと食物繊維が豊富。葉はカロチンや鉄分が多く、体を温め体力を回復させます。	
18	金	782 589	31.1 23.8	31.5 26.8	4.0 2.8	ゆでやさい ブロッコリー	〈冬野菜 かぶ〉根の部分の栄養素は大根と同じ。葉にはカロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富。寒くなるほど甘味は強くなります。カブの葉はスナとして、春の七草にも数えられています。	
21	月	704 534	23.6 18.6	25.0 21.6	3.2 2.2	スープ かぶ	〈冬至〉とは1年で1番、太陽の出ている時間が短く夜が長い日。寒い冬を乗り切るためにビタミン類(カロテン、ビタミンB1、B2、C、E)の豊富なかぼちゃを冬至に食べるのは、先人の知恵です。	
22	火	933 695	30.9 23.7	33.3 28.2	3.8 2.7	ゆでやさい ブロッコリー	〈セレクトデザート〉今年、最後の給食は、セレクトデザートです。友達や先生と楽しく食べましょう。どうぞお楽しみに！ 今年も、サンタクロースがきてくれるかな？	
今月の平均		790.75 594.93	30.4 23.3	26.5 22.8	3.4 2.5	中高生・職員 小学生		

基準値	790	27.0	26.0	3.0	中高生・職員
	594	21.0	20.5	2.1	小学生



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

