

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	水	○	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) 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 キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ
2	木	○	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 かつおぶし たまご あげ みそ わかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ いも さとう あぶら こま	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	金	○	しょくパン ソフトチーズ こめこシチュー まめとこまつなのサラダ かきヨーグルトあえ	とり まめ だいず ちーず ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン いも さとう はちみつ バター	にんじん こまつな ミニトマト たまねぎ コーン グリンピース えだまめ
6	月	○	ごはん チキンのオープンやき みもざサラダ ポークビーンズ わかめスープ 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 あぶら	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
7	火	○	むぎごはん マーボーライス にんじんナムル はるまき もすくのちゅうかスープ りんご(サンふじ) 高寺農園産	とうふ ふた もすく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら こま	にら にんじん はねぎ もやし とうがん しいたけ りんご
8	水	○	ごはん さけのタルタルやき ゆかりあえ だいこんとあげのもの みそしる キウイフルーツ	さけ あげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう いも でんぶ こま	にんじん だいこんは キャベツ もやし コーン だいこん キウイ
9	木	○	ごはん とうふハンバーグ いぞあえ にこみおでん はくさいのみそしる やわらかまっちゃムース	とうふ とり あつあげ ぎゅうにゅう わかめ クリーム かんてん	こめ いも さとう	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 えのき
10	金	○	〈小A6・8リクエスト〉 スパゲティミートソース きゃべつサラダ ままかりのフライ すましじる ヨーグルトあえ	ふた ハム ママカリ ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	スパゲティ さとう はちみつ あぶら	トマト にんじん かぶのは たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン かぶ
13	月	○	むぎごはん ポークカレー ふくじんづけ はなやさいのシーザーサラダ ハニーヨーグルト	ふた ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ いも あぶら ドレッシング	にんじん ブロッコリー たまねぎ りんご カリフラワー コーン
14	火	○	ごはん まつかぜやき なのはなのなめたけあえ きりほしに かぶのみそしる りんご(サンふじ) 高寺農園産	ふた とり みそ たまご あげ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう パンこ こま あぶら	にんじん なばな ミニトマト かぶのは しいたけ きりほしだいこん かぶ なめたけ りんご
15	水	○	きつねうどん わかめとぎゅうりのちゅうかあえ ぎせいどうふ まっちゃムースあずきのせ	あぶらあげ とり とうふ あずき ぎゅうにゅう わかめ クリーム かんてん	うどん でんぶ さとう あぶら	にんじん こまつな にんじん きゅうり ねぎ
16	木	○	ごはん かにクリームコロッケ きりほしだいこんサラダ きゃべつとトマトのスープ ラ・フランス	ツナ ウィナー かに ぎゅうにゅう クリーム バター	こめ こむぎこ マヨネーズ あぶら バター	ブロッコリー ミニトマト こまつな きりほしだいこん きゃべつ たまねぎ セロリ なし
17	金	○	ココアのあげパン なのはなのわふうサラダ スペインふうペイクドエッグ かぶのスープ パナナ	ハム ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら	なばな にんじん ミニトマト かぶのは きゃべつ コーン かぶ パナナ
20	月	○	〈小A1・5リクエスト〉 ごはん のりたま むしぎょうざ ポテトサラダ なめこのすましじる チョコムースいちごのせ	ハム とうふ ぎゅうにゅう かんてん	こめ いも チョコ さとう マヨネーズ	にんじん こまつな きゅうり コーン なめこ いちご
21	火	○	むぎごはん セルフかまあげしらすどん とんじる かぼちゃひきにくフライ とんじる やわらかゆずゼリー	ちくわ とうふ みそ ぎゅうにゅう しらす のり	こめ むぎ いも あぶら	こまつな にんじん ミニトマト きゃべつ もやし だいこん こぼう ねぎ
22	水	○	メキシカンピラフ もみのきハンバーグ かぼちゃサラダ チンゲンサイのスープ セレクトデザート	ウィナー ふた とり ツナ ぎゅうにゅう クリーム	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ	にんじん ビーマン かぼちゃ ミニトマト ブロッコリー たまねぎ コーン きゅうり ねぎ いちご メロン マンゴー

*こんだては、しょくざいのつごうにより、かわることがあります。ごりょうしょうください。

*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A1・5 6・8)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(水)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。

いちごのモンブラン

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 上段 献立名 下段 食材名	給食ひとくちメモ
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		
1	水	776 585	18.0 14.6	23.8 20.6	3.0 2.1	スープ にんじん	〈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です。長野高寺農園産です。
2	木	807 606	34.7 26.3	26.2 22.5	3.0 2.1	みそしる さつまいも	〈栄町の特産物 ねぎ〉は、Sさんの畑からとりたてが届きます。S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	金	830 622	30.9 23.7	28.3 24.2	3.2 2.2	シチュー にんじん	〈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。
6	月	763 575.5	35.1 26.6	22.1 19.2	3.4 2.4	ホークビーンズ にんじん	〈千葉の特産物 ふせひめみかん〉南房総市や鴨川などが主な産地です。甘さと酸味のバランスが良く味が濃いのが特長です。ビタミンCが豊富で、かぜの予防に効果があります。
7	火	759 573	23.6 18.6	27.5 23.6	3.0 2.1	スープ だいこん	〈りんご サンふじ〉りんごにはペクチン、カリウム、リンゴ酸、クエン酸が豊富に含まれています。リンゴ酸やクエン酸は疲労回復に、ペクチンは大腸内の乳酸菌を増やし大腸がんの予防に効果的。
8	水	747 564	31.6 24.2	21.0 18.4	3.2 2.2	にもの だいこん	〈旬の果物 キウイフルーツ〉国産のキウイフルーツは、冬が旬です。熟していないキウイはりんごと袋に入れ密閉しておく、りんごから発生するエチレンガスによって熟して美味しくなります。
9	木	832 623.8	32.1 24.5	30.6 26.0	3.4 2.4	おでん だいこん	〈冬野菜 大根〉晩秋から真冬にかけて旨みが増し、寒さが厳しくなる冬に旬を迎えます。ビタミンCと食物繊維が豊富です。冬大根は煮ると軟らかくなります。一口サイズでおでんに登場。
10	金	856 641	35.3 26.8	31.6 26.8	4.0 2.8	すましじる かぶ	〈冬キャベツ〉は巻きが密でしまっていて、葉はやや白みがかった黄緑です。葉が固く煮崩れしにくいのが特長。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。
13	月	844 632	27.9 21.6	27.9 23.9	3.8 2.7	カレー にんじん	〈花野菜〉ブロッコリーやカリフラワーは花野菜の仲間です。私たちが食べているところは、花が咲く前のつぼみ。ビタミンCが豊富で、風邪など予防に今の時期には積極的に食べるといいですね。
14	火	776 585	31.4 24.0	22.1 19.2	3.0 2.1	みそしる かぶ	〈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。カブの葉はスズナとして、春の七草にも数えられています。
15	水	792 596	38.2 28.8	37.5 31.6	3.2 2.2		〈きつねうどん〉きつねの好物が油揚げとされていることから、油揚げをのせたうどんをきつねうどんと呼ぶようになったようです。甘辛く煮た油揚げが、うどんに良く合います。
16	木	766 578	22.0 17.4	25.7 22.1	2.5 1.8	果物 ラフランス	〈ラ・フランス〉「西洋なしの女王」とよばれ、濃厚で芳醇な香りととろけるような滑らかな舌触り。完熟のサインは3つ①耳たぶより少し固めの柔らかさ②軸がしおれる③軸の周りのしわができる。
17	金	635 486	20.3 16.3	20.5 18.0	2.8 3.7	スープ かぶ	〈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。カブの葉はスズナとして、春の七草にも数えられています。
20	月	802 603	24.0 18.8	26.8 23.0	3.4 2.4	すましじる なめこ	〈いちご〉ビタミンCが豊富で風邪予防や美肌、キシリトールが含まれ虫歯の予防に効果的。いちごの食物繊維は、おなかの環境も整えてくれるので、便秘予防にも効果があります。
21	火	747 564	24.6 19.3	21.0 18.4	3.9 2.7	とんじる さといも	〈明日は冬至〉1年で一昼が短く夜が長い日。野菜不足になるこの時期に、この冬を乗り切るために保存性の高いかぼちゃで栄養をとろう。という先人の知恵。ゆず湯に入る習慣が今も残っています。
22	水	759 573	29.0 22.3	29.5 25.2	3.0 2.1	スープ とうふ	〈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。今年もサンタクロースが登場します。どうぞお楽しみに！

今月平均	781	28.7	26.4	3.2	中高生・職員
	588	22.1	22.7	2.4	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



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摂ることが大切です。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。

