



きゅうしょく 給食だより



しょうがっこう
小学校

今年も残すところ、あと一ヵ月となりました。吹く風も冷たく、寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪などひかず、元気に楽しく冬休みを過ごせるように、しっかり体調管理をしましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

たんぱく質をしっかりとり



たんぱく質は、寒さに負けない体をつくれます。肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品を食べましょう。

ビタミンA・C・Eをとる



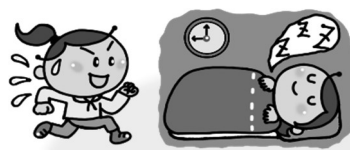
「ビタミンE」ともいいます。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、ウイルスへの抵抗力を高めます。

脂質(油・脂肪)を上手に活用



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は、体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠



寒くても適度に体を動かし、夜はしっかり8～9時間は休みましょう。朝昼夜の3食を決まった時間に食べて、生活リズムを整えましょう。



冬至にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないといわれています。かぼちゃには、ビタミンEがあるよ。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「スラッピージョー」です。



【材料(4人分)】

コッペパン……4個
豚ひき肉……140g
たまねぎ……100g
にんじん……60g
ピーマン……15g
ケチャップ……40g
トマトピューレ……30g
ウスターソース……8g 油……4g
中ざら(砂糖)……2g パン粉……10g
塩・こしょう……少々 からし……1g

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。
 - ② なべに油を入れ、豚肉をほぐしながら火を通す。
 - ③ たまねぎを入れ、こげないようによく炒める。
 - ④ にんじんを入れ、さらに炒める。
 - ⑤ 材料に火が通ったら、ピーマンを入れ、さらに炒める。
 - ⑥ 調味料を入れてよく混ぜる。
 - ⑦ 汁気がなくなってきたら、からしを入れてよくまぜ、パン粉を入れて、まとまってきたら、出来上がり。
 - ⑧ コッペパンにはさんで、出来上がり。
- ※ 給食ではコッペパンですが、バーガーパンや食パンでもおいしいです。

給食レシピはこちら





12がつこんだておていひょう



日曜日	こんだてめい	あ か ちやにくになるもの	み どり からだのちやうしを ととのえるもの	き い ろ ねつやちからに なるもの	びごう ちやくどう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
1 月	ごはん えんジョイランチ すきやきふうに あつやきたまご おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	はくさい にんじん ねぎ こんにやく しいたけ えのきたけ もやし ほうれんそう	ごはん さとう あぶら ごま		697 kcal 25.9 g 26.6 g	
2 火	セルフ ツナサンド (ぎゅうにゅうパン スライス) ツナサンドのぐ にくだんご② チキントマトクリームシチュー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく だいす いんげんまめ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが にんじん トマト マッシュルーム パセリ	パン ドレッシング さとう あぶら じゃがいも ルウ		713 kcal 27.5 g 34.9 g	
3 水	ごはん しせんどうふ いとかまぼこのちゅうかあえ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ししいたけ ザーサイ グリンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん ゼリー	ゼリー	677 kcal 24.1 g 15.7 g	
4 木	ココア あげパン ようふうおでん マカロニサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう さつまあげ なまあげ ウインナー ツナ	だいこん にんじん こんにやく キャベツ きゅうり コーン	パン ココア さとう あぶら ドレッシング マカロニ パンナコッタ	パンナコッタ	643 kcal 24.0 g 27.2 g	
5 金	おおむぎ ごはん ぶゆやさいかレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	だいこん にんじん たまねぎ れんこん こまつな しょうが にんにく こんにやく きゅうり キャベツ	おおむぎ ごはん あぶら ルウ ドレッシング		627 kcal 18.7 g 18.9 g	
8 月	セルフ ちゅうかどん (ごはん) ちゅうかどんのぐ やきギョーザ② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ なると とりにく	はくさい にんじん たけのこ たまねぎ ししいたけ さやえんどう しょうが キャベツ たら オレンジ	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ さとう		647 kcal 24.9 g 16.9 g	
9 火	コッペパン チョコクリーム ボトフ チキンごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな コーン きゅうり キャベツ	パン チョコクリーム じゃがいも ドレッシング		624 kcal 21.4 g 31.2 g	
10 水	ごはん おさかなランチ ホッケいちやほし おかかあえ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう ホッケ かつおぶし とりにく	ほうれんそう もやし こんにやく だいこん たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん さといも さとう でんぶん		616 kcal 25.9 g 15.2 g	
11 木	セルフいちご クリームサンド (ぎゅうにゅうパン スライス) いちごクリーム ぎょかいナゲット② ミネストローネ	ぎゅうにゅう なまクリーム タチウオ イカ イワシ アジ たら ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ベーコン	いちご もも たまねぎ コーン にんじん キャベツ パセリ にんにく しょうが トマト	パン さとう でんぶん こむぎこ マカロニ あぶら		684 kcal 22.6 g 27.0 g	
12 金	ごはん きたちゅうアイデアこんだて とりにくのからあげ カリコリサラダ とんじる レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ	しょうが きゅうり だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん でんぶん あぶら ドレッシング じゃがいも タルト	タルト	780 kcal 29.6 g 25.3 g	
15 月	ごはん イワシおかか きゅうりのコロコロづけ さつまいもじる	ぎゅうにゅう イワシ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	きゅうり だいこん にんじん こんにやく ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも		654 kcal 24.7 g 20.5 g	
16 火	はちみつパン チーズぬりソースインハンバーグ デミグラスソースがけ コーンとえだまめのサラダ ワンタンスープ マンゴーアセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ にんにく しょうが トマト えだまめ コーン たら きゅうり にんじん キャベツ	パン あぶら さとう ドレッシング こむぎこ ごまあぶら ゼリー	ゼリー	650 kcal 24.8 g 26.6 g	
17 水	セルフ キムタクごはん (ごはん) キムタクごはんのぐ メンチカツ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが だいこん ねぎ キャベツ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん パンこ じゃがいも ごま		659 kcal 22.3 g 21.3 g	
18 木	ぎゅうにゅうパン (スライス) スラッピージョー オムレツ エビだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご エビ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが ピーマン キャベツ ほうれんそう	パン あぶら さとう でんぶん		668 kcal 26.9 g 31.9 g	
19 金	ごはん さつきランチ とりにくのからソースがけ のりあえ かんぴょうのみそしる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ ヨーグルト	にん しょうが にんにく もやし キャベツ ほうれんそう かんぴょう	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	ヨーグルト	734 kcal 31.4 g 23.1 g	
22 月	ごはん どうじこんだて サバゆずしおこうじやき しおこんぶあえ ぐだくさんかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう サバ こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	ゆず キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう	ごはん さとう ごまあぶら		695 kcal 26.7 g 27.3 g	
23 火	チーズパン セレクトきゅうしょく・クリスマスこんだて とうにゅうコーンコロケ シエニ・ケイット (きのこのクリームスープ) はなやさいサラダ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう ベーコン ハム なまクリーム	コーン マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ ロマネスコ	パン あぶら こむぎこ さとう ルウ ドレッシング ケーキ	ケーキ		
24 水	セルフ かきあげどん (ごはん) やさいかきあげ てんどんのたれ きりぼしだいこんのあえもの ピリからスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく だいこん ほうれんそう ねぎ はくさい たら にんにく	ごはん こむぎこ あぶら ごま ドレッシング さとう		717 kcal 22.3 g 25.8 g	
25 木	くろしょくパン ペンネマカロニのミートソースに ツナサラダ フルーツあんぱんプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	パン マカロニ あぶら さとう あんぱんプリン	あんぱん プリン	671 kcal 24.2 g 23.0 g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

えんぶんへいきん

2.4g

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！