

日	献立名	主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
2月	煮じゃごごはん		牛乳	七分づき米, 三温糖, ごま	ちりめんじゃこ		給食のおでんは大根, ちくわなど全部で9種類の具材を昆布だしで煮て作ります。
	おでん			こんにゃく, じゃがいも, ちくわふ	昆布, 竹輪, うずら卵, がんもどき, 魚ボール	大根	
	おひたし			三温糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	
3火	チャーハン		牛乳	七分づき米, 油	焼き豚, 卵	しょうが, 長ねぎ, グリンピース	15cmの大きな餃子の皮を使って揚げた餃子を作ります。給食で人気のメニューです。
	ジャンボ餃子			ぎょうざの皮, でん粉, 油	ぶた肉	ニンニク, ショウガ, ニラ, キャベツ	
	きくらげスープ			油	豆腐	にんじん, 玉ねぎ, キクラゲ, 小松菜	
	果物(みかん)					みかん	
4水	くるめピラフ		牛乳	七分づき米, バター, 油	とり肉	にんにく, 大根, ほうれん草	きのこサラダには, 3種類のきのこを使います。きのこはおなかの調子をよくする食物繊維が豊富です。
	鮭と豆のクリーム煮			油, じゃがいも, 小麦粉, バター	鮭, ひよこ豆, 調理用牛乳, 豆乳, いんげん豆	玉ねぎ, にんじん, 小松菜	
	きのこサラダ			油, 砂糖	ベーコン	エノキ, シメジ, マイタケ, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	
5木	みそ豚丼		牛乳	七分づき米, 三温糖, でん粉	ぶた肉, 白みそ	長ねぎ, 玉ねぎ, シメジ	埼玉県秩父市の名物であるみそ豚をごはんと一緒に食べます。
	根菜汁			油, じゃがいも	豆腐	れんこん, ゴボウ, にんじん, 大根, 長ねぎ	
	ごまあえ			ごま, 三温糖		ほうれん草, もやし	
	果物(早香)					早香	
6金	ごはん		牛乳	七分づき米			豚レバーは成長期に必要な鉄分が多く含まれています。甘いたれに絡めて作ります。
	豚レバーのごまがらめ			でん粉, 油, ごま, 砂糖	豚レバー	ショウガ	
	春雨スープ			春雨	とり肉, 豆腐	にんじん, 白菜, キクラゲ, ニラ, 長ねぎ	
	海藻中華あえ			油, 三温糖	海草ミックス	キャベツ, もやし, コーン, 玉ねぎ	
9月	まるごとわかめごはん		牛乳	七分づき米, 発芽玄米, ごま	わかめ, 茎わかめ		地場の野菜がおいしい季節になりました。今月は大根, キャベツ, にんじん, ほうれん草, 長ねぎ, カブ, ブロッコリー等使用予定です。
	厚焼き卵			油, 砂糖	卵		
	田舎汁			さといも	豆腐, みそ	大根, ゴボウ, にんじん, 長ねぎ	
	白菜のしらすあえ			三温糖	しらす干し	ほうれん草, 白菜	
10火	ゆかりごはん		牛乳	七分づき米		ゆかり	わかさぎは, 漢字で書くと「公魚」と書きます。江戸時代の將軍家に献上されていたためと言われています。
	わかさぎのピリ辛揚げ			でん粉, 油	わかさぎ	長ねぎ	
	厚揚げの中華煮			油, 砂糖, でん粉	ぶた肉, 厚揚げ, えび	にんじん, タケノコ, シイタケ, 長ねぎ, 小松菜	
	こんにゃくの中華あえ			こんにゃく, 油, ごま	ハム	きゅうり, キャベツ, コーン, 玉ねぎ	
11水	フィッシュバーガー		牛乳	パン, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖	もうかざめ		クラムチャウダーはあさりなどの貝類と野菜を煮込んだアメリカのスープです。
	クラムチャウダー			油, バター, コーンスターチ	あさり, ほうたて, とり肉, いんげん豆, 調理用牛乳, 豆乳	白菜, 小松菜, にんじん, 玉ねぎ	
	ジャーマンポテト			油, じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ, パセリ	
12木	麻婆白菜丼		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖, でん粉	ぶた肉, みそ	ショウガ, ニンニク, 長ねぎ, シイタケ, ニラ, タケノコ, 白菜	白菜は, ビタミンや食物繊維が多い野菜です。麻婆と白菜を合わせてごはんと一緒に食べます。
	ししやもの唐揚げ			でん粉, 油	ししやも		
	じゃがいも入り中華あえ			じゃがいも, 油, ごま		きゅうり, にんじん, キャベツ	
13金	ごはん		牛乳	七分づき米			里芋の家族汁は里芋とずいきが入っています。ずいきは里芋の茎の部分です。
	鯖の文化干し				さば		
	里いもの家族汁			さといも, こんにゃく	油揚げ	ずいき, にんじん, 長ねぎ	
	大根のごまずあえ			砂糖, ごま		大根, きゅうり	
	果物(ネーブルオレンジ)					ネーブルオレンジ	

※12月10日(火)は調整分の給食費引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

日	献立名 <small>主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート</small>	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ																
16月	ごはん	牛乳	七分づき米			11月に配布した、野菜レシビから「小松菜入りつくねおろしソースがけ」を作ります。																
	海苔の佃煮		三温糖, ごま	のり																		
	小松菜入りつくねおろしソースがけ		三温糖, でん粉, 砂糖	豆腐, とり肉, おから	ショウガ, 長ねぎ, 小松菜, 大根																	
	じゃが芋のみそ汁		じゃがいも	豆腐, わかめ, 油揚げ, みそ	にんじん, 玉葱																	
	果物(みかん)				みかん																	
17火	ごはん	牛乳	七分づき米			ほうれん草は、血液をつくってくれる鉄分や葉酸が多く含まれます。																
	いかのチリソース		でん粉, 油, 砂糖	いか	ニンニク, ショウガ, 長ねぎ																	
	中華スープ		ごま油, でん粉	とり肉, 豆腐	キクラゲ, 白菜, 玉ねぎ																	
	ナムル		油, 砂糖		もやし, ほうれん草, にんじん, 長ねぎ, ニンニク																	
18水	ガーリックナッツライス	牛乳	七分づき米, バター, アーモンド		ニンニク	冬野菜のポトフには、白菜、ブロッコリー、大根など冬に旬を迎える野菜を使っています。																
	冬野菜のポトフ		じゃがいも	フランクフルト, うずら卵	白菜, カブ, 玉ねぎ, 大根, シメジ, ブロッコリー																	
	豆のサラダ		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ																	
19木	ほうとう	牛乳	ほうとううどん	とり肉, 油揚げ, みそ	かぼちゃ, にんじん, シメジ, 長ねぎ	毎月19日は食育の日 21日の冬至にちなんで、かぼちゃのほうとうと、ゆず入りのあえものになりました。																
	ゆず風味あえ		三温糖		白菜, もやし, カブ, 水菜, ゆず																	
	さつまキャラメル		さつまいも, 油, 砂糖, バター, アーモンド																			
20金	カレーライス	牛乳	七分づき米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶた肉, いんげん豆	ショウガ, ニンニク, 玉ねぎ, にんじん	ごぼうは、1月～1月に旬を迎えます。この時期のごぼうは香りが良いのが特徴です。																
	ごぼうサラダ		サラダ油, ごま, 砂糖	ツナ	ゴボウ, にんじん, キャベツ																	
	フルーツヨーグルト		はちみつ	ヨーグルト	りんご, 甘夏, パイン																	
23月	ごはん	牛乳	七分づき米			豆乳は脂質が少なく、ヘルシーで、成長期に必要な鉄分が多くとれる食品です。																
	鯛の照り焼き		三温糖, でん粉	ぶり	ショウガ																	
	豆乳けんちん汁		油, じゃがいも, こんにゃく	厚揚げ, 豆乳	ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ																	
	アーモンドあえ		砂糖, アーモンド		ほうれん草, キャベツ, もやし																	
24火	スパゲッティナポリタン	野菜ジュース <small>(白かとう&ほうれん草)</small>	スパゲッティ, 油	ウィンナー	ニンニク, マッシュルーム, 玉ねぎ, ピーマン, トマト	2学期最後の給食は、チキンとクリスマスプリンのクリスマス献立にします。																
	フライドチキン		小麦粉, でん粉, 油	とり肉																		
	コールスローサラダ		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ																	
	クリスマスプリン		砂糖, チョコレート	豆乳, アガー, ホイップクリーム	ココア																	
25水	終業式					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>[3, 4年生]</th> <th>国基準</th> <th>今月平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>650</td> <td>623</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>21.1~32.5</td> <td>24.6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>14.4~21.7</td> <td>21.1</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		[3, 4年生]	国基準	今月平均	エネルギー(kcal)	650	623		たんぱく質(g)	21.1~32.5	24.6		脂質(g)	14.4~21.7	21.1	
	[3, 4年生]	国基準	今月平均																			
エネルギー(kcal)	650	623																				
たんぱく質(g)	21.1~32.5	24.6																				
脂質(g)	14.4~21.7	21.1																				

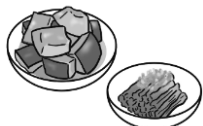
*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

免疫力を高めよう!

寒い季節、風邪やインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウィルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方について改めて見直してみましょう。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気を付けながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。