

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	熱量カロリー	
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校	中学校
1 (月)	ごはん 牛乳 ちゃんこなべ ささみと野菜のさっぱりあえ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささみ	だいこん はくさい にんじん しめじ たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし コーン	ちゃんこ鍋は、すもう部屋の代表的な料理です。 ちゃんことは、なべ料理のことではなく、すもう部屋 で食べられている食事のことで、力士が作ったり 食べたりする料理は全て「ちゃんこ」と呼ばれま す。	607	721
2 (火)	パン 牛乳 焼きそば ナタデココポンチ	パン ちゅうかめん こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン ナタデココ	ナタデココは、フィリピン発祥の伝統的な発酵食品 で、ナタデココという名前はスペイン語です。「ココ ナッツのクリーム」という意味を持っています。食 物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれま す。	678	791
3 (水)	白菜マーボー丼 牛乳 ワカメスープ	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	はくさい たまねぎ にんじん にんにく しょうが ながねぎ だいこん	寒い季節にとれる白菜は甘味があり、風邪を予防 するビタミンCが多く含まれています。白菜や大根 などの冬野菜は、体を温める働きがあります。	557	656
4 (木)	パン 牛乳 肉団子スープ煮 ツナと豆とチーズのサラダ	パン はるさめ オリーブオイル	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ ツナ だいず チーズ	たまねぎ はくさい ほししいたけ にんじん キャベツ レモン	スープ煮は、野菜や肉団子が入ったボリューム たっぷりのスープです。ビタミンCは、水に溶けや すい性質があるので、栄養素もうま味も、あますこ となく味わえます。	641	743
5 (金)	ごはん 牛乳 白身フライ ほうれん草のおひたし 大根のおみそ汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう しろみさかなフライ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しめじ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	ほうれん草は、野菜の王様といわれるほど栄養が 豊富です。冬が旬のほうれん草は、夏のほうれん 草とくらべてビタミンCが3倍も多く含まれるそう です。	650	777
8 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 こまつナサラダ	こめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ツナ	だいこん こんにやく にんじん いんげん はくさい こまつな	小松菜に含まれるカルシウムは、ほうれん草の5 倍もあるそうです。そしてツナに含まれるビタミンD は、カルシウムの吸収をよくする働きがあり、おす すめの組み合わせです。	593	703
9 (火)	パン 牛乳 ブラウンシチュー フレンチサラダ	パン じゃがいも ビーフシチュールウ こめあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ いんげん キャベツ コーン ブロッコリー レモン	豚肉にはタンパク質や脂肪、ビタミンB1がたっぷり 含まれています。ビタミンB1には疲れをとったり、 イライラを防ぐ効果があります	635	735
10 (水)	きんぴらごはん 牛乳 白菜のみそ汁	こめ ごま こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく えのき はくさい ねぎ	江戸時代には、ごぼうは力のつく食べ物と考えら れていたため、力持ちで有名な金太郎の息子「金 平」の名前がつけられました。	605	719
11 (木)	パン 牛乳 八宝菜 ひじきのサラダ	パン ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ ひじき	ほししいたけ はくさい にんじん たまねぎ しょうが キャベツ こまつな コーン	ひじきは、昔から「食べると長生きする」といわれ ている食材の一つです。ミネラルや食物繊維が豊 富な食材です。	579	663
12 (金)	ボーקカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ	こめ じゃがいも カレーウ こめあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ コーン レモン	ブロッコリーはキャベツの仲間です。はじめは観賞 用とされていましたが、カロテンやビタミンC・Eなど の健康のためにとりたい栄養素がいっぱい。茎に も多いので、新鮮なブロッコリーは、茎もいただき ましょう。	656	785
15 (月)	ごはん 牛乳 根菜入りつくね 塩昆布あえ 具たくさんみそ汁	こめ	ぎゅうにゅう こんさいいりつくね しおこんぶ あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ みそ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	つくねとは、鶏ひき肉などに調味料を加えて、手 でこねて丸く成形した肉団子のことです。今日のつく ねには、体を温める働きのあるごぼう・れんこん・ さといもなどの根菜が入っています。	650	777
16 (火)	ミートサンド 牛乳 県産大根が入ったポトフ	パン こめあぶら パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト だいこん しめじ	和歌山県で育った大根を使ったポトフです。和歌 山市では海岸部を中心とする砂地地帯で、秋から 冬にかけて大根栽培がさかんです。	616	711
17 (水)	わかめごはん 牛乳 ほねくフライ 和風ナムル さつま汁	こめ こめあぶら ごまあぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ほねくフライ とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	ほねくは、有田市のご当地かまぼこです。県の特 産品の一つです。太刀魚を骨ごとすりつぶして 作ったカルシウムたっぷりの天ぷらです。	693	833
18 (木)	パン 牛乳 クリームシチュー 大根サラダ	パン じゃがいも こめあぶら シチュールウ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ だいこん こまつな にんにく	シチューの語源は、フランスの「煮込む」という言 葉からきているそうです。明治時代の中ごろから、 レストランメニューとしてあったホワイトシチュ ーは、昭和になると、学校給食がきっかけで全国に 広まりました。	604	695
19 (金)	ごはん 牛乳 鶏すき煮 ブロッコリーのからしマヨあえ	こめ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー	ブロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜です。美 容や風邪予防に効果があるビタミンCが豊富。冬 が旬のブロッコリーを食べて、寒い冬も元気にす ごしましょう。	688	827
22 (月)	ごはん 牛乳 ツナ大根 かぼちゃ入りすいとん	こめ すいとん	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	だいこん にんじん しょうが かぼちゃ ごぼう しめじ ねぎ	小麦粉で作られるすいとんは、戦時中、お米が手 に入らなくなった時の代用食として食べられていま した。冬至では「ん」のつく食べ物を食べて運を呼 び込む習慣があります。今日は、いくつあるでしょ う。	601	714
23 (火)	パン 牛乳 メンチカツ イタリアンサラダ 豆乳コーンスープ お米deガトーショコラ	パン こめあぶら オリーブオイル かたくりこ おこめdeガトーショコラ	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく とうにゅう	キャベツ もやし コーン レモン たまねぎ にんじん	メンチカツのメンチはミンスという英語からきていま す。ミンスには切り刻む、細かく切るという意味が あります。米粉で作ったガトーショコラで、クリスマ ス気分をあげましょう。	760	898
24 (水)	たかなごはん 牛乳 三色あえ 豚汁	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん たかなづけ ほうれんそう えのき ごぼう だいこん たまねぎ	高菜は風邪を予防するビタミンCを豊富に含んで います。さらに漬物にすることで乳酸菌が作られる ため腸内の環境を整えてくれます。	563	664

※材料の都合により献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。



12月 給食だよ！



家族で徹底！
食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいま
す。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



冬に美味しい 野菜を食べよう



ことし とうじ
今年の冬至は、
12月22日です！

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ろ（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。

