



# 給食献立表



今月のもくひょう：さむさにまけないしょくじをしよう。

急に朝晩冷え込むようになりましたが、体調を崩していませんか。空気が乾燥し風邪をひきやすい時期です。インフルエンザが流行し始めています。バランスの良い食事、十分な睡眠で抵抗力を高め、うがい、手洗いでウイルスが体に入らないようにしましょう。給食では体を温めてくれる根菜類や、免疫力を高めてくれるビタミンたっぷりの野菜やきのこを使った献立にしました。5年生が栽培した風さやか米”武元笑米”を使った希望献立、武石のおやき(飛竜饅頭)、冬至献立、クリスマス献立、リクエストメニューなど盛りだくさんです。しっかり食べて食べ物のパワーを体に取り入れ、寒さに負けずに過ごしましょう。

日・曜	(赤牛乳)	こんだて	おもなざいりょう			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
2月	○	ごはん			こめ	593 kcal	
		ホイコウロウ	ぶたにく	にんじん, キャベツ, ピーマン	あぶら	27.4 g	
		みずなとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ	みずな, だいこん, レモンじる		14.7 g	
		ちゅうかふう コーンとたまごのスープ	かまぼこ, たまご	たまねぎ, にんじん, コーン, コーンペースト, ほうれんそう	かたくりこ, あぶら	2.0 g	
		みかん		みかん			
3火	○	★まっちゃあげパン	きなこ	★はリクエストメニューです。	パン, さとう, あぶら	648 kcal	
		ポークピーンズ	ぶたにく	にんじん, たまねぎ, トマトかん	あぶら, じゃがいも, さとう	27.9 g	
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ, にんじん, コーン	あぶら, さとう	23.1 g	
						2.0 g	
4水	○	ごはん			こめ	664 kcal	
		さばのカレーやき	さば			27.7 g	
		にこみおでん	こんぶ, さつまあげ, うずらたまご, ちくわ	にんじん, だいこん	こんにやく 	25.4 g	
		あさづけ		キャベツ, きゅうり, にんじん		2.4 g	
5木	○	ごはん			こめ	582 kcal	
		ささみのこうみあげ	とりにく		こむぎこ, あぶら	29.4 g	
		ひじきのごまあえ	ひじき	にんじん, こまつな, キャベツ	ごま, さとう	16.1 g	
		ねぎとしょうがのぼかぼかスープ	ぶたにく	6日 生活改善グループの方が作ってくださった武石のおやき(のざわな, あずき)をいただきます。	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, ほうれんそう	かたくりこ	1.9 g
		あじつけのり	のり				
6金	○	ひりゅうまんじゅう のざわな	たまご	のざわなづけ	こむぎこ, さとう, あぶら	598 kcal	
		ひりゅうまんじゅう あずき	たまご, あずき		こむぎこ, さとう, あぶら	25.2 g	
		しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく	にんじん, みずな, キャベツ, たまねぎ	ごま, あぶら, さとう	20.6 g	
		だいこんとあつあげのみそしる	わかめ, あつあげ, みそ	だいこん, たまねぎ, こまつな		2.7 g	
		りんご		りんご			
9月	○	さんしょくそぼろどん	とりにく, たまご	たまねぎ, にんじん, むきえだまめ	こめ, さとう, あぶら	679 kcal	
		きりほしだいこんのサラダ	とりにく, のり	きりほしだいこん, はくさい, にんじん	ごま, マヨネーズ	29.7 g	
		なめこじる	とうふ, みそ	たまねぎ, なめこ, ほうれんそう, ねぎ	じゃがいも	22.5 g	
		みかん		みかん		2.2 g	
10火	○	ミロパン			パン, ミロ	656 kcal	
		★じゃがまるくん	チーズ	えのきこおり	じゃがいも, かたくりこ, あぶら	27.6 g	
		ブロッコリーのサラダ	ツナフレーク	キャベツ, ブロッコリー, コーン, レモンじる	あぶら	24.1 g	
		たまごスープ	とりにく, たまご, わかめ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	かたくりこ	2.9 g	
11水	○	ごはん			こめ	662 kcal	
		とりのからあげ	とりにく		かたくりこ, あぶら	24.2 g	
		はるさめサラダ	ロースハム	キャベツ, にんじん, コーン, むきえだまめ	はるさめ, あぶら, さとう	23.5 g	
		のっぺいじる	かまぼこ	にんじん, だいこん, しめじ, ほうれんそう	さといも, こんにやく, かたくりこ	1.9 g	
12木	○	ソフトめん			ソフトめん	599 kcal	
		マーボーソース	ぶたにく, とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ねぎ, いら	あぶら, あぶら, さとう, かたくりこ	28.0 g	
		ほうれんそうとツナのあえもの	ツナ, かつおぶし	にんじん, ほうれんそう, もやし	さとう, ごま	21.2 g	
		りんご		りんご		2.1 g	



# 給食献立表



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	さいろのなかま ちからやねつになる	
13金	○	ごはん			こめ	562 kcal
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	25.2 g
		やきぶたサラダ	やきぶた	キャベツ、もやし、にんじん	さとう、あぶら、ごま	16.9 g
		きのこじる	とうふ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しめじ、ほししいたけ、こまつな	かたくりこ	1.8 g
16月	○	ごはん	少し早めの“お年取り”のメニューです。		こめ	670 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり			29.5 g
		なます		れんこん、だいこん、にんじん	さとう	20.2 g
		さつまじる	とりにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ 	あぶら、こんにやく、さつまいも	1.7 g
		みかん		みかん		
17火	○	まるパン			パン	681 kcal
		★てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、えのきこおり	あぶら、パンこ、さとう	32.3 g
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	オリーブあぶら、さとう	26.6 g
		かぼちゃのクリームスープ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、コーンペースト、かぼちゃペースト、かぼちゃ	あぶら	3.0 g
18水	○	はつがげんまいごはん			こめ	695 kcal
		ぶたにくとレバーのケチャップに	レバー、ぶたにく		かたくりこ、あぶら、ごま	29.8 g
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん、ほししいたけ、こまつな	あぶら、しらたき、さとう	23.6 g
		キャベツのみそしる	こおりとうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	じゃがいも	1.7 g
19木	○	ごはん	19日 5年生 きぼうこんだて、5年生が栽培したお米「武元笑米」をいただきます。		こめ	717 kcal
		キーマカレー	ぶたにく、だいず、スキムミルク	セロリー、にんじん、たまねぎ、りんごピューレー	あぶら、バター、こむぎこ	24.9 g
		ツナとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじる	あぶら 	27.4 g
		てづくり りんごゼリー	イナアガー	りんごジュース、レモンじる	さとう 	1.8 g
20金	○	ごはん	20日 かぼちゃ、ゆずを使った冬至献立です。		こめ	673 kcal
		かぼちゃすいとんじる	ぶたにく、あぶらあげ 	かぼちゃペースト、はくさい、えのきたけ、かぼちゃ、ねぎ	こむぎこ	29.7 g
		さけのムニエル	さけ		こむぎこ、あぶら、バター	21.5 g
		やさいのゆずかあえ		ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、コーン、ゆず	さとう	1.8 g
23月	○	チキンライス	とりにく <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">22日 クリスマス献立</span>	たまねぎ、にんじん、エリンギ、えだまめ	こめ、あぶら、さとう	706 kcal
		やさいとハムのサラダ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう 	25.9 g
		コーンポタージュ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン	あぶら、こめこ	22.4 g
		クリスマスケーキ			クリスマスケーキ	2.6 g
24火	○	しょくパン			パン	663 kcal
		トンカツ	ぶたにく	えのきこおり	こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	34.4 g
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ、にんじん、コーン	あぶら、さとう	20.1 g
		ABCスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	ABCマカロニ	3.0 g
		みかん		みかん		
摂取栄養量平均(3,4年生)		エネルギー650 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂肪 21.8 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ、だいこん、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だいず、にんにく、えのきだけ
基準値(3,4年生)		650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	

## かぜ予防を!

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。  
また、石けんを使った手洗いやうがいを、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



## 食中毒に注意!

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。  
予防するには、石けんを使って手を洗い、食品は中までしっかりと火を通します。

