



今月のもくひょう：さむさにまけないしょくじをしよう。

朝夕の寒さが厳しくなりました。風邪をひきやすい時期です。コロナウイルス感染症も拡大しているので、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。また、11月28日から12月9日の読書旬間に合わせ、図書委員が選んだ「本に載っているおはなしメニュー」を毎日取り入れましたのでお楽しみに。給食で体に栄養を、本を読んで心に栄養を取り入れましょう。また、5年生が栽培した武さやか米をまつたけご飯でいただく収穫祝い、武石のおやき(飛竜饅頭)、冬至献立、クリスマス献立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	牛乳	こんだて	手くれる			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 からだのちようしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
1木	○	ごはん	1日 企画給食 埼玉県から届いた里芋を使います。			619 kcal
		さけのマスタードやき	さけ		マヨネーズ	31.3 g
		★おでん	こんぶ、さつまあげ、とりだんご ちくわ	にんじん、だいこん	こんにゃく、さといも、さとう	17.7 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		2.8 g
2金	○	ナン			ナン	620 kcal
		★キーマカレー	ぶたにく、だいた、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	26.4 g
		レモンキャベツ		キャベツ、だいこん、コーン、にんじん、 レモンじり	さとう	25.8 g
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん、パンかん、ももかん	さとう	2.4 g
5月	○	ごはん			こめ	589 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	24.9 g
		★なっとうサラダ	なっとう、わかめ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら	17.5 g
		かぼちゃのみそしる	こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ		2.0 g
6火	○	★しょくパン	スキムミルク		パン	653 kcal
		★チキンとブロッコリーの シチュー	とりにく、スキムミルク、 ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	27.0 g
		スパイシーピーンズ	だいた		かたくりこ、こめこ、あぶら	27.4 g
		かんてんサラダ	かんてん	だいこん、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう、ごま	2.6 g
7水	○	ひりゅうまんじゅう	たまご、あずき	のぎわなづけ	こむぎこ、さとう、あぶら	596 kcal
		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	25.1 g
		★とうふのみそしる	とうふ、わかめ、みそ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、はくさい		20.0 g
		りんご		りんご		3.1 g
8木	○	ソフトめん			ソフトめん	604 kcal
		★ミートソース	ぶたにく、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ	あぶら、さとう、バター、こむぎこ	24.3 g
		★じゃことわかめのサラダ	ちりめんじゃこ、カットわかめ	キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	21.4 g
		みかん		みかん		2.6 g
9金	○	★まつたけごはん		まつたけ	こめ	621 kcal
		◎とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	24.0 g
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、にんじん		21.7 g
		わかめのすましじる	とうふ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ		2.3 g
12月	○	ごはん			こめ	604 kcal
		だいこんとツナのもの	ツナフレーク	だいこん、にんじん、たまねぎ、 えだまめ	あぶら、さとう	26.0 g
		バンバンジーサラダ	とりにく	キャベツ、にんじん、みずな	さとう、ラー油、ごま	19.0 g
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ	じゃがいも	2.7 g
13火	○	コッパン	スキムミルク		パン	628 kcal
		さけのフライ	さけ		こむぎこ、パンこ、あぶら	32.9 g
		かいそうサラダ	かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	22.1 g
		たまごスープ	たまご	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう	かたくりこ	3.0 g

# 12月

# 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	みどりのなかま	きいろのなかま		
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる		
14水	○	はつがげんまいごはん			こめ	626 kcal	
		いりどうふ	ぶたにく、とうふ、たまご	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、えだまめ	あぶら、さとう	27.6 g	
		だいこんのわふうサラダ	ツナフレーク	だいこん、キャベツ、にんじん	ごま、あぶら	20.0 g	
		ねぎスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ、こまつな		2.2 g	
		みかん		みかん			
15木	○	ごはん			こめ	623 kcal	
		てりやきチキン	とりにく		あぶら、かたくりこ	27.6 g	
		ごもくひじき		にんじん、さやいんげん、ほししいたけ	つきこんにやく、あぶら、さとう	20.5 g	
		キャベツのみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	1.9 g	
16金	○	ちゅうかどん	ぶたにく、いか、なると	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、はくさい	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	676 kcal	
		わかめスープ	かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ		27.6 g	
		だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ	18.1 g	
						2.4 g	
19月	○	ごはん			こめ	611 kcal	
		にくじゃが	ぶたにく、こおりどうふ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ	あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう	29.1 g	
		ほうれんそうとえのきの おひたし	かつおぶし	ほうれんそう、えのきたけ、もやし	さとう	15.4 g	
		キムチスープ	ぶたにく、とうふ	たけのこ、はくさい、キムチ、ねぎ、ほうれんそう	はるさめ	2.5 g	
20火	○	くろパン			パン、くろざとう	682 kcal	
		しろみさかなの カレームニエル	メルルーサ		こむぎこ、バター、あぶら	33.1 g	
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら	22.3 g	
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、トマト	あぶら、じゃがいも、さとう	2.1 g	
21水	○	むぎごはん			こめ、むぎ	625 kcal	
		マーボーどんのぐ	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、にら	あぶら、さとう、かたくりこ	28.5 g	
		ほうれんそうともやしの ナムル		ほうれんそう、もやし、はくさい	ごま、あぶら、さとう	20.3 g	
		ふわふわスープ	たまご	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ふ	3.0 g	
22木	○	ソフトめん			ソフトめん	626 kcal	
		かぼちゃほうとう	あぶらあげ、とりにく、みそ	にんじん、はくさい、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ	つきこんにやく	29.7 g	
		ししゃものいそべあげ	ししゃも、のり		こむぎこ、あぶら	21.0 g	
		やさいのゆずかあえ	22日 かぼちゃ、こんにやく、ゆずを使った冬至献立です。。	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	2.4 g	
		みかん		みかん			
23金	○	チキンライス	とりにく 23日 クリスマス献立	たまねぎ、にんじん、エリンギ、えだまめ	こめ、あぶら、さとう	713 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	23.8 g	
		チンゲンサイの クリームスープ	ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、パセリ	バター、じゃがいも	26.3 g	
		クリスマスケーキ			ケーキ	2.6 g	
26月	○	ごはん			こめ	644 kcal	
		ぶりのてりやき	ぶり			27.9 g	
		ごもくなます	こんぶ	だいこん、にんじん、れんこん	ごま、さとう	20.0 g	
		けんちんじる	とりにく、とうふ	ささがきごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	あぶら、こんにやく	1.8 g	
		みかん		みかん			
摂取栄養量平均(3, 4年生)			エネルギー-631 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂肪 20.9 g	食塩相当量 2.5 g	今月の地元の食材
基準値(3,4年生)			660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	こめ、だいこん、にんじん、だいず、かぼちゃ、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんにく、えのきだけ