



月目標：寒さに負けない食事をしよう



＊給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

＊食材等の都合で献立を変更することがあります。

<div></div>				食品名						栄養価		
日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 g	食塩相当量 g
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校
1 月	ごはん 	牛乳 	ちゃんこ鍋 ちくわのかば焼き(2個) 三色おひたし 	寒くなり、お鍋の 恋しい季節です ね。手作りのつ みれをいれたちゃん こ鍋をお届けし ます。	とりにく かまぼこ とうふ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきごおり しらす はくさい しょうが もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう でんぱん	ひまわりあぶら	559	680
2 火	ごはん 	牛乳 	豆腐のみそ汁 さばのおろしだれ ひじきと大豆の煮物 	グツと和食の献立 です。脂ののった さばに、さっぱりと したおろしだれが よく合います。	とうふ みそ さば だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく ながねぎ しょうが しめじ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	606	736
3 水	コッパパン 	牛乳 	コーンシチュー マカロニサラダ 山/内のりんご(ふじ) 	お待たせしました。 今が旬！山ノ内産 のりんご、ふじをお 届けします。 蜜は入っているで しょうか？	とりにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり りんご	コッパパン じゃがいも こむぎこ マカロニ さとう	こめあぶら バター	635	771
4 木	ごはん 	牛乳 	おでん 絹厚揚げのごまだれかけ おかかあえ 	寒い冬には、やっ ぱりおでんが食べ たくなりますね。 味がしみるよう に、じっくりコトコ ト煮込みます。	さつまあげ ちくわ みそ がんもどき きぬあつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく もやし キャベツ さとう	こめ おおむぎ さとう	すりごま	572	698
5 金	コッパパン 	牛乳 	たっぷり冬野菜スープ 焼きフランク ポテトサラダ 	コッパパンに焼き フランクをはさん で、ポテトドッグに して食べると、パ ンがよりおいしく 食べられますよ。	ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん はくさい コーン きゅうり	コッパパン さとう じゃがいも	ノエッグマヨネーズ	634	771
8 月	ごはん 	牛乳 	豚汁 豆腐ハンバーグ 大根キムチ プリンタルト 	東小お楽しみ献立 東小学校6年生が家 庭科で学習したこ とを生かして献立を 立ててくれました。デ ザートは、乳・卵・小 麦不使用です。	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ ながねぎ えのきごおり だいこん きゅうり	こめ おおむぎ さとう パンこ じゃがいも でんぱん プリンタルト	こめあぶら	701	853
9 火	ごはん 	牛乳 	わかめスープ チャフチェ 大根のナムル 	チャフチェは韓国 の炒め物で、豚肉 や春雨を使い、コ チュジャンで本格 的に味付けしま す。	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな だいこん	たまねぎ えのき はくさい しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう はるさめ	こめあぶら いりごま ごまあぶら	522	603
10 水	米粉パン 	牛乳 	卵スープ こまいのフライ 和風ツナマヨサラダ 	千葉県でとれた、 「こまい」という魚 のフライです。タラ に似た白身魚で すが、味もよくてお いしい魚です。	なるとまき たまご こまいのフライ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	こめこパン でんぱん ノンエッグマヨネーズ	ひまわりあぶら	695	842
11 木	ごはん 	牛乳 	チキンカレー わかめと大豆のサラダ 山/内のりんご(ふじ) 	今月はチキンカ レーです。ごはん と一緒にもりもり食 べてください。旬 のりんごはふじで す。	とりにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター ごまあぶら	577	704
12 金	コッパパン 	牛乳 	白菜とコーンのスープ ポテト入りオムレツ チキンサラダ 	オムレツの黄色に トマトソースの赤、 サラダに入った きゅうりの緑など、 目からもおいしさ を感じる献立で す。	とりにく ポテト入りオムレツ サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい キャベツ きゅうり レモン	コッパパン さとう		542	661

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手
を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、
せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりと
って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、
夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この
日を境に太陽が生まれ変わり、漸く向いてくると考えられていたこ
とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ
物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん (うどん)

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る





ほうれん草 うなぎ



キウイフルーツ ジャガイモ

ツツアめ アーモンド

