



| 実施日<br>日 曜日 | 献立名                                       | 材 料 名  |   |   | 栄 養 価      |         |
|-------------|---|--|---|---|------------|---------|
|             |   | 血や筋肉のもとになるもの                                   | 熱や力のもとになるもの   | 体の調子をよくするもの   | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 1 金         | 麦ご飯 ぶりのゆうあん焼き<br>かぶの梅ごまあえ さつまいものみそ汁       | 牛乳 ぶり みそ                                       | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>上白糖 白ごま さつまいも                      | ゆず かぶ かぶの葉 きゅうり<br>練り梅 えのきたけ 人参 小松菜                         | 621        | 24.6    |
| 4 月         | 四川風焼きそば 春巻き にらたまスープ                       | 牛乳 豚肉 なた<br>豚ひき肉 豆腐 卵                          | ひまわり油 蒸し中華めん<br>上白糖 でんぷん 春雨<br>春巻きの皮 小麦粉            | しょうが 干しいたけ 人参 たけのこ<br>白菜 もやし チンゲン菜 長ねぎ<br>玉ねぎ にら            | 629        | 23.9    |
| 5 火         | 梅ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き<br>芋団子汁 果物(りんご)            | 牛乳 鮭 みそ<br>豚肉                                  | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>白ごま 上白糖 バター<br>じゃがいも でんぷん          | カリカリ梅干し ゆかり にんにく<br>しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ<br>ごぼう 大根 長ねぎ りんご      | 620        | 26.7    |
| 6 水         | 麦ご飯 家常豆腐 ナムル 果物(みかん)                      | 牛乳 豚肉 生揚げ<br>甘味噌 八丁みそ                          | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>白ごま ごま油 上白糖<br>白ごま                 | にんにく 人参 たけのこ キャベツ<br>干しいたけ ピーマン 大豆もやし<br>小松菜 みかん            | 664        | 26.9    |
| 7 木         | ひじきご飯 野菜のごま和え<br>いわしのつみれ汁 ごまミルクゼリー        | 牛乳 ひじき 油揚げ<br>青大豆 いわしのすりみ<br>卵 みそ 粉寒天<br>生クリーム | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>つきこんにやく 上白糖<br>白すりごま 白ねりごま<br>でんぷん | 人参 さやいんげん キャベツ もやし<br>しょうが 大根 白菜                            | 622        | 24.0    |
| 8 金         | 焼きピロシキ ポルシチ<br>ヴィネグレットサラダ                 | 牛乳 豚ひき肉<br>豚かた肉 レンズ豆                           | 丸パン 春雨 上白糖 小麦粉<br>パン粉 ひまわり油 じゃがいも                   | しょうが にんにく 玉ねぎ 人参<br>キャベツ トマトビュレ かぶ<br>かぶの葉 きゅうり セロリー        | 611        | 25.6    |
| 11 月        | ブルコギ丼 チャブチェ 青菜のスープ                        | 牛乳 豚肉 ベーコン                                     | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>上白糖 ごま油 春雨 白ごま                     | 玉ねぎ 人参 もやし りんご<br>しょうが にんにく にら 干しいたけ<br>ピーマン えのきたけ チンゲン菜    | 636        | 22.4    |
| 12 火        | 茶飯 おでん 野菜の酢みそ和え                           | 牛乳 大豆 昆布<br>つみれ がんも<br>揚げがーん 焼き竹輪<br>鶏ささみ みそ   | 精白米 米粒麦<br>上白糖 白滝                                   | 大根 人参 キャベツ 小松菜  | 605        | 27.2    |
| 13 水        | 冬野菜のカレーライス じゃこサラダ<br>果物(かんきつ類の予定)         | 牛乳 鶏もも肉<br>チーズ ちりめんじゃこ                         | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>小麦粉 白ごま 上白糖<br>ごま油                 | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参<br>大根 カリフラワー れんこん 小松菜<br>キャベツ かんきつ類        | 636        | 23.0    |
| 14 木        | あしたばパン ポテトミートグラタン<br>ブロッコリーのサラダ クランベリーゼリー | 牛乳 豚ひき肉 大豆<br>チーズ 粉寒天                          | ひまわり油 じゃがいも<br>上白糖                                  | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム<br>ホールトマト 人参 ブロッコリー<br>キャベツ りんご クランベリージュース | 677        | 24.1    |
| 15 金        | 麦ご飯 擬製豆腐 切干大根の煮付け<br>玉ねぎとじゃがいものみそ汁        | 牛乳 鶏ひき肉 ひじき<br>豆腐 卵 油揚げ<br>みそ                  | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>上白糖 じゃがいも                          | 人参 干しいたけ グリンピース<br>切干大根 チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜                       | 623        | 24.7    |
| 18 月        | 鶏めかぶご飯 いかのまつかさ焼き<br>すまし汁 さつまいもとチーズの茶巾     | 牛乳 めかぶ 昆布<br>鶏ひき肉 いか チーズ                       | 精白米 上白糖 ひまわり油<br>さつまいも はちみつ 黒ごま                     | しょうが グリンピース 大根<br>えのきたけ 長ねぎ                                 | 610        | 26.7    |
| 19 火        | 麦ご飯 鶏肉のごまソース<br>野菜のゆかりがけ 豆腐とわかめのみそ汁       | 牛乳 鶏もも肉 豆腐<br>みそ わかめ                           | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>でんぷん 上白糖 ごま油<br>白ごま 白すりごま          | しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ<br>きゅうり 人参 もやし ゆかり 玉ねぎ                   | 671        | 25.5    |
| 20 水        | チリビーンズご飯 ベーコンと白菜のスープ<br>果物(りんご)           | 牛乳 ベーコン 大豆<br>豚ひき肉 チーズ<br>鶏もも肉                 | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>バター 小麦粉 じゃがいも                      | トマトジュース にんにく 玉ねぎ<br>セロリー トマトビュレ ホールトマト<br>人参 パセリ 白菜 小松菜 りんご | 665        | 22.1    |
| 21 木        | 望芋ご飯 ししゃものごま天ぷら<br>野菜のからしあえ 白菜と油麩のみそ汁     | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>ししゃも 卵 みそ                        | 精白米 もち米 里芋 上白糖<br>ひまわり油 小麦粉<br>白すりごま 白ごま 油麩         | 人参 ごぼう しめじ しょうが<br>キャベツ 小松菜 もやし 白菜                          | 647        | 25.7    |
| 22 金        | ほうとう 野菜のゆず香あえ<br>きなこもち                    | 牛乳 豚かた肉<br>油揚げ みそ 豆腐<br>きな粉                    | ほうとう麺 ひまわり油<br>白玉粉 上白糖 黒砂糖                          | 人参 玉ねぎ 大根 しめじ かぼちゃ<br>長ねぎ 白菜 小松菜 もやし ゆず                     | 621        | 24.4    |

◎ 学校行事等の都合・野菜等食材価格の高騰により、献立を変更することがあります。果物や肉・魚の種類は変更することがあります。

|                        |     |      |
|------------------------|-----|------|
| 12月分 1日あたりの平均          | 635 | 24.8 |
| 3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 640 | 24.0 |

**20日(水)は「えらんでのみもの給食」です。事前に飲み物を選んで、予約します。**

## 冬に流行する食中毒!!

**強力パワーの  
ノロウイルスに注意**

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

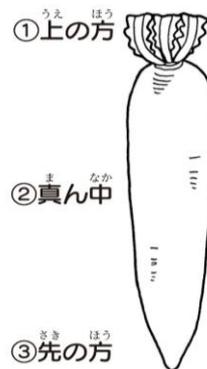
あなたは「指先」ちょこつとさん?



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていますか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

## クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?



答え: ③先の方  
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、だいこんになると日ざが煙してきます。だいこんは上の方にいくにつれ、辛みが濃くなっています。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。

