



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
3月	昆布ごはん 青森の料理	○	はがつおのおろしあんかけ せんべい汁 りんごゼリー	牛乳、粉かつお、豚ひき肉、昆布、 さつま揚げ、はがつお、鶏肉、粉寒天	米、ひまわり油、こんにゃく、さとう、 米粉、でんぷん、かやきせんべい、 ごま油	しょうが、にんじん、干しいたけ、 万能ねぎ、だいこん、ごぼう、はくさい、 しめじ、長ねぎ、こまつな、りんごジュース	680 kcal 30.0 g
4火	ジャージャーめん	○	じゃこサラダ 中華風コーンスープ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、 みそ、ちりめんじゃこ、ベーコン、 卵、豆腐	蒸し中華めん、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、 もやし、こまつな、えのきたけ、 ホールコーン、クリームコーン、万能ねぎ	629 kcal 26.5 g
5水	ピザトースト	○	和風ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、ロースハム、 チーズ、鶏肉、粉かつお、ヨーグルト	食パン、ひまわり油、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、れんこん、だいこん、はくさい、 こまつな、パイン缶、みかん缶、 黄桃缶、りんご缶	608 kcal 24.1 g
6木	わかめごはん	○	切干大根の卵焼き 揚げじゃがの五目きんぴら みそ汁	牛乳、わかめ、鶏ひき肉、卵、 焼き竹輪(卵不使用)、油揚げ、みそ	米、白ごま、ひまわり油、さとう、 じゃがいも、ごま油、こんにゃく、 さといも	しょうが、たまねぎ、にんじん、切干大根、 干しいたけ、万能ねぎ、ごぼう、 さやいんげん、はくさい、なめこ、長ねぎ	652 kcal 24.5 g
7金	春雨フルコギ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	牛乳、豚肉、みそ、わかめ、鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、さとう、でんぷん、 はるさめ、ごま油、トック	たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、 干しいたけ、りんご、しょうが、 にんにく、こまつな、キャベツ、長ねぎ だいこん、チンゲンサイ、はくさい	620 kcal 22.0 g
10月	バスクトースト イタリアの料理	○	ガレット・レツツガ サラダ キャラメルポテト	牛乳、ベーコン、あさり、いか、 ほたてがい、粉チーズ、生クリーム	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう、さつまいも、はちみつ、バター	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、パセリ、 キャベツ、もやし、こまつな	671 kcal 23.5 g
11火	こぎつねごはん	○	本さわらの袖庵焼き 野菜のごま和え みそ汁	牛乳、粉かつお、鶏ひき肉、油揚げ、 さわら、みそ	米、ひまわり油、こんにゃく、さとう、 でんぷん、白すりごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、万能ねぎ、ゆず、 もやし、キャベツ、ほうれんそう、 たまねぎ、はくさい、えのきたけ	619 kcal 29.7 g
12水	中華風卵とじ丼	○	パンパンジーサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 生揚げ、卵、鶏ささ身、みそ	米、ひまわり油、でんぷん、ごま油、 さとう、白練りごま、しらたま	にんにく、しょうが、干しいたけ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 はくさい、チンゲンサイ、もやし、 キャベツ、こまつな、パイン缶、黄桃缶、 みかん缶、りんご缶	702 kcal 27.1 g
13木	ガーリックフランス	○	かぶと白菜のシチュー 米粉マカロニサラダ りんご	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、 牛乳、生クリーム	ソフトフランスパン、オリーブ油、 バター、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、米粉マカロニ、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、 はくさい、かぶ、しめじ、かぶ(葉)、 もやし、キャベツ、こまつな、りんご	649 kcal 21.5 g
14金	ごはん & 味付のり	○	みそ肉じゃが 和風ドレッシングサラダ はやか	牛乳、味付のり、豚肉、生揚げ、 みそ、粉かつお	米、ひまわり油、こんにゃく、 じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、キャベツ、 こまつな、はやか	686 kcal 24.5 g
17月	スープカレー 北海道の料理	○	キャベツサラダ みかん	牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、ひまわり油、 はちみつ、さとう	かぼちゃ、にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、 ほうれんそう、キャベツ、もやし、 こまつな、りんご、みかん	671 kcal 20.2 g
18火	ごはん	○	中華風ハンバーグ ビーフンソテー かきたまスープ	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、 ベーコン、卵	米、やまといも、パン粉、ごま油、 でんぷん、ひまわり油、ビーフン	たまねぎ、にんじん、ら、しょうが、 にんにく、干しいたけ、たけのこ、 もやし、チンゲンサイ、はくさい、 えのきたけ、こまつな、長ねぎ	652 kcal 24.9 g
19水	冬至ほうとう 冬至こんだて	○	根菜の香り揚げ 野菜のゆず香和え	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、 焼き竹輪(卵不使用)、 あおのり、ちりめんじゃこ	ほうとう、ひまわり油、 ながいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、 かぼちゃ、長ねぎ、れんこん、ごぼう、 キャベツ、こまつな、もやし、ゆず	616 kcal 23.4 g
20木	カラフルピラフ	○	鮭のマスタードソース焼き 野菜スープ パンナコッタ苺ソースがけ	牛乳、鶏肉、さけ、ベーコン、 粉寒天、生クリーム	米、ひまわり油、バター、 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、マッシュルーム、 赤パプリカ、黄パプリカ、パセリ、 キャベツ、えのきたけ、こまつな、 いちご、レモン	705 kcal 27.7 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

12月分 一日あたりの平均	654 kcal 25.0 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g

いよいよ冬休み!
年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

冬休みの食生活4か条

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
- 2 野菜をしっかり食べる
- 3 食べ過ぎに気をつける
- 4 適度に体を動かす

冬休みの食生活4か条

ほうとう



汁にとろみがつき、冷めにくくなります。寒い季節にぴったりの料理です。ほうとうの歴史は古く、平安時代に中国から伝えられたとする説や、戦国時代に武田信玄が陣中食にしたという説などがあります。

山梨県を代表する郷土料理です。だし汁で、かぼちゃ、里いも、にんじん、ねぎなどの旬の野菜と、小麦粉で作る平打ち麺を入れて煮込み、みそで味をつけます。麺を打つ際に塩を加えず、寝かさずにそのまま切って汁で煮込むため、麺が煮崩れて

あずきの汁で煮込んだ「あずきほうとう」は、お祝いの時などに食べられます。

