







月		火		水		木		金			
12月の給食の目標 ～寒さに負けず健康的な食事をしよう～										給食のめあて	
寒い時期には、外から入ってきたウイルスを退治するために、「たんぱく質」・「ビタミンA」・「ビタミンC」を中心にバランスの良い食事をとりましょう。										はいげんず 配膳図	
たんぱく質…健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。										下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。	
たんぱく質を多く含む食べ物										赤の食品～血や肉や骨になる	
										緑の食品～体の調子を整える	
たまご さかな とうふ なっとう にく だいず ハム レバー チーズ										黄色の食品～熱や力になる～	
ビタミンA…皮膚やのどの粘膜を正常に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。											
ビタミンAを多く含む食べ物											
かぼちゃ にんじん ほうれんそう しんじく こまつな 千んげんサイ にら うなぎ レバー											
ビタミンC…体の免疫機能を高め、ウイルス感染に対する抵抗力を高めます。											
ビタミンCを多く含む食べ物											
かぼちゃ フロコリー はくさい さつまいも じゃがいも パプリカ りんご みかん いちご かき キウイフルーツ											
1日 今月の目標を知ろう		2日 岩江小5年1組希望献立		3日 旬の魚を味わおう		4日 よくかんで食べよう		5日 食べ残しゼロを目指そう			
食赤品の とり肉 たまご ぶた肉(県産) にぼし 牛乳		食赤品の 牛乳 ベーコン チーズ とり肉 こんぶ		食赤品の ぶり 牛乳 さつまあげ ぶた肉(県産) みそ		食赤品の ぶた肉(県産) たまご ちくわ かつお節 牛乳 にぼし		食赤品の 牛肉 だいず ポークハム 牛乳			
食緑品の しょうが だいこん はくさい にんじん ねぎ だいこん ごぼう		食緑品の たまねぎ にんじん キャベツ トマト とうもろこし みかん		食緑品の しょうが ごぼう にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし とうもろこし にら		食緑品の にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ		食緑品の たまねぎ にんじん トマト だいこん キャベツ りんご マッシュルーム			
食黄色品の こめ さとう 油 こんにやく じゃがいも		食黄色品の パン マカロニ さとう 油 じゃがいも こむぎこ パター 生クリーム		食黄色品の こめ さとう かたくりこ 油 こんにやく ごま		食黄色品の こめ さとう アーモンド		食黄色品の こめ 油			
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134-137		ND						検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134-137			
栄養価 幼稚園 小学校		栄養価 幼稚園 小学校		栄養価 幼稚園 小学校		栄養価 幼稚園 小学校		栄養価 幼稚園 小学校			
エネルギー(kcal) 440 629		エネルギー(kcal) 471 676		エネルギー(kcal) 468 640		エネルギー(kcal) 460 620		エネルギー(kcal) 459 646			
たんぱく質(g) 18.1 25.6		たんぱく質(g) 17.1 25.1		たんぱく質(g) 20.4 26.3		たんぱく質(g) 19.2 26.1		たんぱく質(g) 12.8 19.1			
脂質(g) 13.3 19.6		脂質(g) 15.9 23.5		脂質(g) 16.4 22.1		脂質(g) 15.1 21.3		脂質(g) 15.8 22.8			
塩分(g) 2.2 2.8		塩分(g) 2.4 3.2		塩分(g) 1.7 2.2		塩分(g) 1.7 2.2		塩分(g) 1.6 2.1			
8日 手作りを味わおう		9日 はしの日		10日 交互食べをしよう		11日 小松菜の栄養を知ろう		12日 春雨料理を味わおう			
食赤品の ぶた肉(県産) 鶏肉 たらこ みそ だし 油揚げ 大豆 にぼし		食赤品の ぶた肉 みそ 牛乳		食赤品の ぶた肉(県産) さけ 大豆 たまご みそ 牛乳		食赤品の なっとう ぶた肉(県産) のり 牛乳		食赤品の ぶた肉(県産) たまご とり肉 牛乳 ヨーグルト			
食緑品の にんじん しいたけ だいこん こまつな		食緑品の にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり だいこん		食緑品の しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ きぬさや しいたけ ごぼう にら		食緑品の こまつな にんじん もやし たまねぎ インゲン		食緑品の しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほうれん草 ぶなしめじ はくさい			
食黄色品の こめ 油 パン粉 さとう こむぎこ		食黄色品の 中華めん 油 生クリーム さとう		食黄色品の こめ かたくりこ 油 さとう かたくりこ こんにやく		食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう		食黄色品の こめ 油 春雨 ごま 粉 さとう トック			
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134-137		ND						検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134-137			
栄養価 幼稚園 小学校		栄養価 幼稚園 小学校		栄養価 幼稚園 小学校		栄養価 幼稚園 小学校		栄養価 幼稚園 小学校			
エネルギー(kcal) 474 678		エネルギー(kcal) 506 659		エネルギー(kcal) 472 655		エネルギー(kcal) 423 620		エネルギー(kcal) 472 646			
たんぱく質(g) 19.7 28.2		たんぱく質(g) 19.5 26.1		たんぱく質(g) 24.2 31.1		たんぱく質(g) 17.9 26.1		たんぱく質(g) 18.3 24.8			
脂質(g) 15.6 23.0		脂質(g) 12.2 18.3		脂質(g) 14.1 20.2		脂質(g) 13.1 19.5		脂質(g) 9.9 15.2			
塩分(g) 1.8 2.4		塩分(g) 2.3 3.1		塩分(g) 1.8 2.4		塩分(g) 1.1 1.3		塩分(g) 1.4 1.9			



月	火	水	木	金
15日 手作り味噌を味わおう	16日 岩江小5年2組希望献立 ～クリスマス献立～	17日 切り干し大根の栄養を知ろう	18日 郷土料理を味わおう	19日 みかんの栄養を知ろう
マカロニサラダ にんじん ごはん にくだんご スープ きのこ	はるさめサラダ スパイシーデザート からあげ コーンエッグ スープ メロンパン かぼちゃ 海藻	こまつなと きりぼしのこまあえ さばのみそに ごはん わかめのみどしる 果物	ひきなひ とうふ ハンバーグ ごはん けんちんじる さかな 魚	みかん カレーピラフの クリームソースかけ ジンジャー サラダ 豆製品
食赤品の まぐろ缶 とり肉 ぶた肉 たまご 牛乳	食赤品の とり肉 ロースハム たまご 牛乳	食赤品の さば みそ なまあげ にぼし わかめ 牛乳	食赤品の とり肉 豚ひき肉 とうふ たまご にぼし あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	食赤品の とり肉 牛乳 かまぼこ
食緑品の にんじん フロウダー キャベツ しょうが ねぎ はくさい こまつな	食緑品の にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれん草 とうもろこし	食緑品の しょうが こまつな にんじん 切干大根 だいこん ねぎ	食緑品の たまねぎ だいこん にんじん 根 ねぎ ごぼう	食緑品の バサリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ しょうが みかん
食黄色品の こめ ごま マカロニ 油 かたくり マロニー	食黄色品の パン かたくり 油 さとう マロニー かたくり	食黄色品の こめ さとう ごま	食黄色品の こめ パン粉 さとう かたくり さといも こんにやく 油	食黄色品の こめ バター こむぎこ 生クリーム 油 さとう

検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND
-----------------------------	----

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	429	614	エネルギー(kcal)	498	701	エネルギー(kcal)	420	603	エネルギー(kcal)	512	651	エネルギー(kcal)	449	644
たんぱく質(g)	14.7	21.4	たんぱく質(g)	21.3	29.7	たんぱく質(g)	18.9	26.7	たんぱく質(g)	22.5	27.8	たんぱく質(g)	13.4	20.3
脂質(g)	14.4	21.1	脂質(g)	15.3	21.9	脂質(g)	12.5	18.6	脂質(g)	17.4	21.1	脂質(g)	13.4	20.1
塩分(g)	1.8	2.3	塩分(g)	2.5	3.3	塩分(g)	2.1	2.6	塩分(g)	1.9	2.4	塩分(g)	1.5	2.1

22日 冬至献立		給食のめあて				
<div>かぼちゃの とほろに</div> <div></div> <div> ひしき ごはん</div> <div> のっぺい じる</div> <div> こさかな 小魚</div>		<div>はいぜんず 配膳図</div> <div>かんたん かんたん かんたん 下線の献立は、カミカミ ミ献立です。よくかん でよくあじわって食べま しょう。</div>		休みの学食 給食が おいしい	お家で 取り たい食 品	
食赤品の ぶた肉(県産)とり肉 ひき あぶらあげ 牛乳		赤の食品～血や肉や骨になる				
食緑品の にんじん ごぼう かぼちゃ だいこん しいたけ ねぎ		みどり しょうひん からだ ちょうし ととの 緑の食品～体の調子を整える ～				
食黄色品の こめ 油 さとう こんにやく かたくり さといも		きいろ しょうひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～				
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND				
栄養価		幼稚園	小学校	基準量	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)		420	604	エネルギー(kcal)	510	640
たんぱく質(g)		17.2	24.5	たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)		10.6	16.3	脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)		2.1	2.5	塩分(g)	～2	～2.5

作ってみませんか?

～給食のメニュー「まめみそ」～

<材料> 5～6人分

青大豆……………100g
 揚げ油……………適量
 ざらめ……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 みそ……………大さじ2弱
 水……………小さじ1
 白いりごま……………大さじ1強

<作り方>

- ① 青大豆は、一晩水につけてもどす。
- ② 小さいなべに、ざらめ、みりん、みそ、水を入れて火にかけ、かき混ぜながら砂糖を煮とかす。
- ③ 青大豆をざるにあけて、水を切っておく。
- ④ 油を低めに熱し、青大豆を油でじっくり揚げる。
- ⑤ みそだれの中に入れてまぶし、ごまをふりかけてできあがり。

(食べてみて、さくっと感じるまで揚げる。)

※ ざらめのかわりに三温糖や白砂糖を用いてもよい。

日本の季節行事「冬至」についてのお話。

冬至とは、北半球では、太陽が一年中で最も南に位置し、一年の中で太陽が出ている時間が一番短い日です。

この冬至の日には、風邪をひかずに元気に冬を乗り切れるよう南瓜を食べる風習があります。南瓜は、ビタミンが豊富で長期保存ができ、保存中の栄養素の損失も少ないため、昔からこの時期の貴重な栄養源として食べられてきました。

12月の給食の目標 ～かぜに負けない体をつくろう～

かぜや胃腸炎のウイルスから身を守るために・・・。

食事の前には
手をしっかりと洗おう!

ゆびの間や指先、手首もよく洗おう!

せっかくきれいにしても
スポンでふくのはだめだね。

せいけつなハンカチで
しっかりとふきとろう!