

れいわ6ねん 12がつ		しょうがつこう		よていこんだてひょう		かまがやしがつこうきゅうしょくセンター		
ひ に ち	こんだて	牛 乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく(g) しじつ(g) しょくえん そうとうりょう	
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの			
🍌 こんげつ かまさんかましょうひ 【今月の鎌産鎌消の日】			か か ほつとみちく 3日(火) かぶ(初富地区 濱田さん)	はまだ にち きん 13日(金)	なし やま ちく おがわ 梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん)			
2 (月)	ごはん てりやきソースハンバーグ さつまいもとブロッコリーのサラダ とりにくとキャベツのスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	とうもろこし ブロッコリー た まねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん さつまい も ごま ドレッシング	641	21.9 19.7 2.3	
3 (火)	ごはん ほきフライ だいこんサラダ かぶのけんちんじる	○	牛乳 ほき とりにく	とうもろこし にんじん だいこ ん かぶ ながねぎ	こめ あぶら ドレッシング さと いも ごま こんにやく こむ ぎこ パンこ ゼリー	589	21.0 15.2 2.1	
4 (水)	バターロール プレーンオムレツ やさしいトマトに	○	牛乳 たまご とりにく	たまねぎ なす トマト ぶなし めじ にんじん だいこん こまつな	パン あぶら さとう	625	21.6 28.5 3.0	
5 (木)	ごはん はるまき もやしとおおなのナムル	○	牛乳 ぶたにく とりにく	もやし こまつな にんじん たけのこ はくさい ながねぎ たまねぎ キャベツ ほししいた	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ で んぶん はるさめ	601	16.2 20.9 1.7	
6 (金)	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ	○	牛乳 ぶたにく レバー かいそ う ひじき ツナ フレーク	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃが いも ごま ドレッシング	670	20.8 18.7 2.6	
9 (月)	ごはん とりつくね ちくわとこまつなのサラダ	○	牛乳 とりにく ちくわ あぶら あげ ひじき みそ わかめ	もやし にんじん こまつな だいこん たまねぎ なめこ	こめ ごま パンこ さとう ドレッシング	612	23.9 21.5 2.0	
10 (火)	ごはん やさしいコロッケ こんさいとくきわかめのきんぴら かきたまじる	○	牛乳 ぶたにく くきわかめ た まご	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ えのき だいこん さやいんげん とうもろこし	こめ あぶら こんにやく さとう ごま でんぶん じゃがいも こむぎこ パンこ	624	20.1 19.1 2.1	
11 (水)	ごはん マーボー豆腐 トックスープ	○	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうふ とりにく	ながねぎ いら にんじん だい こん ほししいたけ ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラーゆ トック ゼリー	681	25.3 17.7 2.2	
12 (木)	ごはん カツオカツ だいずのいそに とんじる	○	牛乳 カツオ ひじき さつまあ げ だいず ぶたに く みそ	にんじん さやいんげん だいこ ん ごぼう ながね ぎ たまねぎ	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	617	23.6 17.7 2.5	
13 (金)	スパゲッティ ミートソース ポテトサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいず	ほししいたけ たまねぎ にんじ ん マッシュルーム えだまめ	スパゲッティ あぶら オリーブオ イル さとう じゃ がいも こむぎこ	640	23.7 25.7 2.2	
16 (月)	ごはん モウカコンソメたつた ぶたにくとにんじんのしぐれに はくさいのみそしる	○	牛乳 モウカ ぶたにく あつあ げ みそ	ごぼう えのき にんじん はく さい ぶなしめじ こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん	588	27.7 18.1 2.4	
17 (火)	ごはん たまごやき きりぼしだいこんのかんこくふうい ため	○	牛乳 たまご ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのき きりぼしだいこん いら ながね ぎ	こめ あぶら さとう ごま ごま あぶら ゼリー	598	21.5 17.6 2.2	
18 (水)	ごはん さばぶんかぼし だいこんのそぼろに かぼちゃのみそしる ゆずゼリー	○	牛乳 さば とりにく みそ	にんじん だいこん えだまめ たまねぎ かぼちゃ	こめ あぶら さとう でんぶん ゼリー	654	23.7 22.1 2.0	
19 (木)	コッペパン フライドチキン あおのりポテト コロコロやさいのコンソメスー クリスマスチョコケーキ	○	牛乳 とりにく あおのり	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	パン でんぶん あぶら じゃがい も こむぎこ チョコケーキ	615	19.8 25.9 2.6	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。				きゅうしょくかいすう 14 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう
				へいきんえいようりょう	625	22.2	20.6	2.3
				きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0

冬休みを元気に過ごすためのポイント

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

冬が旬の野菜や果物を取り入れる

白菜 かぶ 大根 ねぎ ほうれん草 みかん りんご

栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくろう!

おかずをしっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう! (ビタミンA,C)

ほかほか、体を温めよう!(脂質)

※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。