



12がっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 429

(へいせい30ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののほたらき			エネルギー (キロカロリー)	おしらせ
				赤 ちやくや ほねをつくる	緑 からだのちょうし をととのえる	黄 ねつやちからの もとなる		
3	月			わかめのみそ汁 ほうれんそういりあつきたまご にくとキャベツのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ、あぶらあげ みそ、たまご ぶたにく	しめじ、たまねぎ ほうれんそう、にんにく しょうが、キャベツ ピーマン、にんじん	ごはん、あぶら	600 708 ・キャベツは1年中でまわっていますが、今の時期のキャベツは「冬キャベツ」といって歯ごたえがあり、甘みがあります。同じ野菜でも季節によって味や食感がちがうので、味わって食べてみましょう。
4	火			すいとん とりつくねスティック キャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ぎょにく(たら、ほき)	にんじん、だいこん ごぼう、こんにやく しいたけ、ながねぎ キャベツ、きゅうり	ごはん、すいとん ドレッシング	663 777 ★鶏つくねスティックは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
5	水			ハヤシライス フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、エリンギ グリーンピース、みかん パイン、こんにやく	ごはん、おおむぎ あぶら、じゃがいも ハヤシルー、ゼリー バター	739 914 ★スプーンが付きます
6	木			だいこんとたかなのみそしる ますのおしやく こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、こんぶ とりにく、ます	だいこん、たかな こんにやく、しいたけ にんじん、ごぼう	ごはん、あぶら さとう	605 702 ・満腹感はあるものを食べた、ちょっと後にやってきます。なので早食いをするとなかなかお腹が満足できず、食べすぎてしまうことがあります。「食べすぎかな?でも、もう少し食べたいな」というときは5分くらい待ってみましょう。
7	金			チンゲンサイスープ ハムステーキ いんげんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、ハム シーチキン	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、いんげん しょうが	こめごはん マヨネーズ	649 808 ・いんげんは別名『三度豆』といわれます。これは、収穫(しゅうかく)までの期間が短く、1年の間に3度も収穫できることからついた名前だといわれています。特に、関西では『三度豆』、関東では『いんげん豆』とよばれることが多いようです。
10	月			にくうどん かぼちゃのてんぷら やさいのからしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ なると	にんじん、ながねぎ しいたけ、かぼちゃ なのはな、キャベツ	うどん、あぶら てんぷらころも	607 704 ・かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれてきました。今月の22日が冬至となっています。「冬至にかぼちゃ」の昔ながらの風習を受け継いでいきましょう。
11	火			わかめのおちゅうかスープ やきぎょうざ ちゅうかふうサラダ ペビーチーズ	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン ぶたにく、とりにく やきのり、チーズ	だいこん、にんじん しいたけ、ながねぎ キャベツ、ほうれんそう	ごはん、あぶら ぎょうざのかわ	604 709 ★焼き餃子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
12	水			さつまじる あかうおのにつけ ふきとがんとものにも	ぎゅうにゅう とりにく、みそ あかうお、がんととき	だいこん、にんじん ごぼう、しめじ ながねぎ、ふき こんにやく	ごはん、あぶら さとう、さつまいも	610 733 ・新せんなさつまいもを輪切りにすると、切り口から白っぽいしるが出てきます。この白いしるは「ヤラピン」といい、おなかの調子を整えてくれる働きがあるといわれています。
13	木			なめこじる チキンてりやき きりぼしだいこんのおきんぴら 小: てまきのり 中: わかなっコドン	ぎゅうにゅう、みそ しらす、とうふ、くわかめ とりにく、ベーコン	うめ、なめこ ながねぎ、だいこん しめじ、きりぼしだいこん にんじん	ごはん、ごま あぶら、ごまあぶら 中: カシューナッツ	662 797 ・小学校「お弁当の日」です。しっかり手洗いをして、おにぎり作りにちょうせんしてみましょう!
14	金			とうふとえのきのみそしる ハラやき ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく、あぶらあげ	えのきたけ、にんじん たまねぎ、たもぎたけ ピーマン、ほうれんそう もやし、ながねぎ	ごはん、あぶら すりごま、さとう	611 748 ・ごまはカルシウムがたっぷりの食品です。おさじ2はいのごまでコップ1ばいの牛乳と同じカルシウムをとることができます。
17	月			おでん にくだんご ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ちくわ、うすらたまご こんぶ、こうやどうふ とりにく、ぶたにく	こんにやく、にんじん だいこん、たまねぎ ごぼう、しいたけ	ごはん、あぶら さとう、ごま	704 825 ★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
18	火			アーサじる あじフライ(パックソース) てっこつサラダ	ぎゅうにゅう あおさ、みそ あじ、だいた、ひじき ちりめん、チーズ	えのきたけ、パプリカ こまつな	ごはん、ごまあぶら いたふ、あぶら	626 725 ・寒くて空気のかわきやすい今の時期はインフルエンザや食中毒(しょくちゅうどく)の原因となるノロウイルスがはやりやすくなります。予防(よぼう)のために手洗いやうがいをもめにするようにしましょう。
19	水			チキンカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、りんご きゅうり、ブロッコリー アスパラ	ごはん、おおむぎ あぶら、カレールー じゃがいも ドレッシング	693 848 ★スプーンが付きます
20	木			はくさいのみそしる さばみそに さんさいたっぷり	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ さば、とりにく	はくさい、にんじん しめじ、たけのこ わらび、ふき しょうが	ごはん、さとう あぶら、でんぶ	628 738 ・もうすぐ冬休みですね。長い休みを元気にすごせるよう、食事内容に気を付けたり、規則正しい生活を心がけるようにしていきましょう。
21	金			コンソメスープ もみのきハンバーグ アスパラサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ パセリ、アスパラ パプリカ、しいたけ	ごはん、アーモンド ドレッシング ケーキ	692 830 ・今日はクリスマス献立の日です。給食では、デザートにチョコレートケーキがつけます。ひとあし早いクリスマスを楽しんでください。 ★スプーンが付きます

じじょう こんだてないよう へんこう きゅうしよくちゅうし
*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。



食事の前には、しっかり手洗いして きれいな状態で食べよう!

