



12かっ こんだてひょう



しろぬぎ になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜市学校給食センター No. 440

(れいわがんねん)

日	よう日	こんだてめい			たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		おしらせ
		牛乳	ごはん	おかず	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)	小	中	
2	月	牛乳	ごはん	さんさいうどん さつまいもてんぷら はくさいのりすあえ ふっくらむしパン (だけきみ)	ぎゅうにゅう とりにく、なると あぶらあげ のり	にんじん、ながねぎ しいたけ、ふき、わらび はくさい、ほうれんそう だけきみ	うどん、あぶら さつまいも むしパン	695	798	・白菜の旬は冬です。冬は暖かい鍋がおいしい時期でもあります。旬のおいしい時期に白菜を家庭でも食べてみてください。
3	火	牛乳	ごはん	わかめのおちゅうかスープ てつみぎょうざ メンマのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン ぶたにく	だいこん、にんじん しいたけ、ながねぎ メンマ、こんにやく たまねぎ	ごはん、あぶら さとう ぎょうざのかわ	621	710	 ★手包み餃子は小学校1～3年生に1個、その他は2個付きます
4	水	牛乳	ごはん	もずくのみそしる さんまかんろに やさしいため	ぎゅうにゅう もずく、とうふ みそ、さんま ぶたにく	ながねぎ、キャベツ たまねぎ、しょうが にんじん、ピーマン	ごはん、あぶら いたふ、さとう ごま	644	748	・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。
5	木	牛乳	ごはん	はくさいのみそしる チキンステーキ うのはないりに	ぎゅうにゅう、ひじき こうやどうふ、みそ とりにく、おから とうふ、ちくわ	はくさい、にんじん しめじ、ごぼう ながねぎ	ごはん、あぶら さとう	644	766	・卵の花とは、「おから」のことで、大豆から豆腐を作る過程で、豆乳をしぼったときのしぼりかすのことです。食物繊維を多く含み、おなかの調子をととのえてくれます。
6	金	牛乳	かぼちゃパン	ポトフ たらちのチーズころもやき もやしレモンあえ	ぎゅうにゅう ウイナー、たら チーズ、とりにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ もやし、きゅうり コーン、レモン、かぼちゃ	かぼちゃパン じゃがいも、さとう	604	755	・今日は、かぼちゃペーストがねりこんであるかぼちゃパンです。横に切れ目がいっているの、おかずをはさんで食べましょう。 ◎おぼん回収日です◎
9	月	牛乳	ごはん	ごもくちゅうかスープ ツナオムレツ とりチリソースいため ミルメーク (コーヒー)	ぎゅうにゅう とうふ、ツナ たまご、とりにく	にんじん、きくらげ だいすもやし、トマト チンゲンサイ、にんにく ブロッコリー、たまねぎ	ごはん、あぶら でんぶん、ミルメーク	619	729	・今日は、給食にミルメークがつきます。チューブの中に液体が入っているので、牛乳のストローをさす穴に入れて、少し振ってから飲みましょう。
10	火	牛乳	ごはん	さといもじる ますのしおやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ ます、ひじき、ちくわ あぶらあげ、だいす	だいこん、にんじん ながねぎ、ごぼう こんにやく	ごはん、あぶら さとう、さといも	646	757	
11	水	牛乳	むぎごはん	ポークカレー はなやさいのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご ブロッコリー カリフラワー、コーン	ごはん、おおむぎ あぶら、カレー じゃがいも、ドレッシング	699	850	・カレーライス、かみごたえがあまりないので、よくかまずに飲み込んでしまいがちです。そのようなものこそ、よくかむことを意識して食べましょう。 ★スプーンが付きます
12	木	牛乳	ごはん	とうふとわかめのみそしる バラやき キャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ ぶたにく、ぎょにくすりみ	ながねぎ、にんじん たまねぎ、たまご ピーマン、キャベツ きゅうり、だいこん	ごはん、あぶら さとう	596	714	・バラ焼きは、青森県のご当地グルメです。甘じょっぱい味付けがごはんに合いますね。
13	金	牛乳	ごはん	すきやき あじのしるしょうゆづけ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、やきとうふ あじ	はくさい、ながねぎ こんにやく、しいたけ ほうれんそう、もやし にんじん	ごはん、さとう いたふ、すりごま	619	734	・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 (しよくちゅうどく) 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。
16	月	牛乳	ごはん	にらたまみそしる にくだんご はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう たまご、みそ とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にら しいたけ、にんじん だいすもやし、きくらげ	ごはん、ごまあぶら はるさめ	683	794	★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
17	火	牛乳	ごはん	そうへいじる さばのてりに きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ みそ、さば とりにく	だいこん、にんじん ごぼう、れんこん、きゅうり たけのこ、にんにく、うめ ながねぎ、きりほしだいこん	ごはん、さといも さとう ドレッシング	690	803	・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。
18	水	牛乳	ごはん	だいこんのみそしる たけのこのだに じぶに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、つみれ	だいこん、にんじん たかな、たけのこ しいたけ、だけきみ ゆきにんじん、ほうれんそう	ごはん、さとう いたふ	602	701	・治部煮 (じぶに) とは、石川県に昔から伝わる郷土料理です。鍋で「じぶじぶ」と煮ることから、この名前になったとも言われているそうです。
19	木	牛乳	ごはん	しらたまじる とんかつ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく ぶたにく、わかめ ぎょにくすりみ、てんぐさ	しいたけ、ごぼう にんじん、だいこん ながねぎ、きゅうり たまねぎ	ごはん、あぶら ドレッシング しらたまもち	678	781	
20	金	牛乳	ねじりパン	ホワイトスープカレー ハムステーキ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ いんげん、かぼちゃ きゅうり	パン、なまクリーム あぶら、カレー マヨネーズ	712	882	・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。 ★スプーンが付きます
23	月	牛乳	チキンピラフ	コンソメスープ クリスピーチキン カラフルサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン	キャベツ、たまねぎ にんじん、エリンギ パセリ、アスパラ パプリカ、コーン	ごはん、あぶら ドレッシング ケーキ、なまクリーム	679	773	・今日はクリスマス献立の日です。給食では、デザートにロールケーキがつきます。ひとあし早いクリスマスを楽しんでください。

※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!

