



日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ーク	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価				
				しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I値 <sup>※</sup> -(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質				
2	月	○	はし	ごはん	さばのこうみソース ジャーマンポテト のっぺいじる	さばみそ ウイナー とりにく とうふ	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも さといも かたくりこ	ごまあぶら カレーオイル	629	27.9	18.4	2.1
3	火	○	スプ	ココア あげパン	シーフードサラダ こめこコーンポタージュ みかん	えびいか ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン みかん	パン さとう こめこ	あぶら バター なまクリーム	697	25.1	26.1	2.6
4	水	○	はし	ごはん	ポークしゅうまい (2こ) チンジャオロースー とうふチゲスープ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	たけのこ にんにく しょうが もやし えのきだけはくさい ながねぎ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	597	28.4	17.8	2.5
5	木	○	はし	ごはん	ぶりフライ (ソース) みそドレッシングサラダ ちゃんこじる	ぶたにく とりにく みそ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ はくさい ながねぎ	こめ パンこ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	687	29.0	24.8	2.4
12/8 成田オーガニックきゅうしよくの日 ※8日が日曜日のため6日に実施															
6	金	○ ミルク マーク	はし	ごはん	てづくりれんこん入りつくね ハンバーグ なめたけあえ だいこんととうふのみそじる	とりにく とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	れんこん たまねぎ しょうが キャベツ えのきだけはくさい だいこん ながねぎ	こめ パンこ さとう かたくりこ	あぶら	660	28.4	20.9	2.1
9	月	○	はし	ごはん	とりにくのごまネーズやき キムチなっとうあえ ぐたくさんかすじる ヨーグルト☆	とりにく なっとう みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ	こめ さとう さといも	マヨネーズ ごまあぶら	657	29.7	20.7	2.5
10	火	○	はし	ごはん	ししゃものなんぶあげ (1こ職2こ) もやしのサラダ だいこんのそぼろに	ししゃも たまご とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こねぎ	もやし きゅうり コーン だいこん しょうが	こめ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	632	24.1	19.4	1.8
11	水	○	スプ	むぎごはん	ホイコーローどんのぐ はるさめスープ てづくりあんにととうふ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら なまクリーム	714	26.6	21.5	2.0
12	木	○	はし	ソフトめん☆	やきいも しおこんぶとキャベツのあえもの ごもくうどんのしる	かつおぶし とりにく あぶらあげ なると	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトめん さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	643	23.3	13.1	1.8
13	金	シ ョア ☆	スプ	むぎごはん	ひじきのマリネ チキンカレー りんご	ハム とりにく	ショアひじき チーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく りんご レモン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	642	21.8	14.3	2.4
16	月	○	はし	ごはん	てづくりちくさやき かぼちゃのバターに かぶのみそじる くろごまプリン	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ながねぎ かぶ	こめ さとう 黒ごまプリン	あぶら バター	658	21.2	21.9	1.9
17	火	○	スプ	まるパン スライス☆	ぎゅうにくコロケ (ソース) コールスローサラダ チリコンカン	だいた 牛肉 ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン パンこ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	705	27.3	28.8	2.8
18	水	○	スプ	むぎごはん	にくまん ナムル マーボードウフ	とうふ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん なら	もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	691	30.7	20.8	2.1
19	木	○	はし	ごはん	さけのゆうあんやき れんこんきんぴら ほうとうじる	さけ みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	ゆず ごぼう れんこん だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう うどん	あぶら ごま	639	27.5	18.2	2.3
20	金	○	スプ	ケチャップ ライス	フライドチキン ブロッコリーのサラダ ABCスープ ケーキ☆	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく カリフラワー コーン セロリー はくさい	こめ かたくりこ こむぎこ マカロニ ケーキ	バター あぶら	737	31.9	26.8	2.9

・献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

11月分の給食費振替日は、1月6日(月)です。  
お早目に口座へのお入金をお願いします。

米・さつまいも・大根・にんじん  
れんこん・長ねぎ・豚肉は、  
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準(基準)

	月平均
熱量: 650kcal	666
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.9
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.9
食塩相当量: 2.0g以下	2.3

## かぜ予防のポイント

今年のかぜを  
ひきま宣言!

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも風が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

3学期の給食は、  
1月8日(水)から  
始まります。