



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	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初 ¹ - (kcal)	
					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	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
2	月	○	れんこん チャーハン	しゅうまい きゅうりともやしのナムル フルーツあんじん	やきぶた ぶた肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	れんこん きゅうり たまねぎ もやし コーン もも缶 みかん缶	米 麦 さとう しゅうまいのかわ あんにんどうふ	サラダ油 ごま ごま油	641 21.2 16.6 2.1	
3	火	○	ごはん	さばのしおやき きりほしだいこんのにつけ ぶた肉とはくさいのみそ汁 わらびもち	さば とり肉 さつまあげ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん はくさい ながねぎ	米 さとう わらびもち	サラダ油	662 29.0 17.7 1.9	
4	水	○	むぎごはん	チキンカレー わかめサラダ アップルパイ	とり肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ りんご レモン汁	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう パイ	サラダ油 バター ごま油 ごま	691 21.8 20.5 2.4	
★成田オーガニック給食の日献立★			なりたし 成田市でつくられた有機野菜をとりいれた献立です。地元 ^{こんだて} の野菜を味わ ^{しもと やさい あじ} ってみましょう。									
5	木	○	ごはん	しろみざかなフライ なっとうあえ さわにわん みかん	しろみざかな(マヒマヒ) なっとう ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん えのきだけ 干しいたけ ながねぎ みかん	米 パンこ	サラダ油 ごま	659 27.9 17.5 1.9	
6	金	○	さつまいも パン	とり肉のハーブやき ブロッコリーサラダ ポトフ	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	コーン たまねぎ しめじ キャベツ	さつまいもパン パンこ マカロニ じゃがいも さとう	オリーブ油 サラダ油 ごまドレッシング	689 30.5 27.5 2.2	
9	月	○	ごはん	ホイコーロー きゅうりのちゅうかごまあえ はるさめスープ 北海道ヨーグルト	ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 さとう かたくりこ はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま	674 25.4 20.6 2.1	
10	火	○	むぎごはん	さわらさいきょうやき のりすあえ とん汁 りんご	さわら ツナ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし ごぼう ながねぎ だいこん りんご	米 麦 さとう さといも	ごま サラダ油	631 28.5 17.7 2.3	
11	水	○	ソフトめん	手作りちやわんむし ごぼうサラダ 肉うどん汁 アーモンド	たまご なると とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	糸みつば にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう きゅうり ながねぎ	ソフトめん さとう	マヨネーズ ごま サラダ油 アーモンド	678 29.2 25.6 2.0	
12	木	○	ごはん	あじのおろしソースがけ ひじき五目に すまし汁 牛乳プリン	あじ ちくわ だいず とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん たけのこ えのきだけ ながねぎ	米 こめこ さとう プリン	サラダ油	620 27.1 16.0 2.3	
13	金	○	むぎごはん	ぶたどんの具 そくせきづけ こんさいのみそ汁 チーズドッグミニ	ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しょうが ごぼう れんこん ながねぎ	米 麦 さとう チーズドッグ	サラダ油 ごま	709 27.7 21.6 2.5	
16	月	○	ごはん (あじつけのり)	ばいせんごまあえ おでん きんときまめのにも	いわしつみれ うすらたまご ちくわ さつまあげ きんときまめ	牛乳 こんぶ のり	チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ だいこん	米 さとう	ごま ごまドレッシング	619 21.4 18.0 2.2	
17	火	○	むぎごはん	やきぎょうざ じゃここんぶサラダ マーボーとうふ かみかみだいず	ぶた肉 とり肉 とうふ だいず	牛乳 こんぶ ちりめん	こまつな にんじん にら	キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ながねぎ	米 麦 さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	ごま ごま油 サラダ油	649 26.6 21.0 2.2	
18	水	○	ごはん	とりのからあげ ポテトサラダ たまごスープ ひとくちみかんゼリー	とり肉 ハム なると たまご	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが きゅうり コーン 干しいたけ たまねぎ	米 かたくりこ じゃがいも ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	701 30.8 22.1 2.0	
19	木	ジョ ア	ごはん	もみの木ハンバーグ えだまめサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	とり肉 ぶた肉 ハム	ジョア	トマト にんじん パセリ	きゅうり コーン えだまめ たまねぎ キャベツ ながねぎ	米 さとう じゃがいも ケーキ	バター ドレッシング	663 21.5 14.9 1.7	
20	金	○	むぎごはん (ふりかけ)	あかうおいちやほし かぼちゃのバターに さつま汁 プチトマト	あかうお とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな プチトマト	だいこん ごぼう	米 麦 さとう さつまいも	バター	602 25.2 12.9 1.9	

★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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至とは、一年の中で一番昼が短くなる日です。今年は12月21日が冬至です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。少し早いですが、20日にはかぼちゃの煮物が出ます。



お知らせ
11月分の給食費の口座振替日（納付日）は、1月6日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

1月の給食は8日（水）から始まります。

