



日付	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)		
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ハムピラフ] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 55	[メロンパン] ☆メロンパン 1コ	[たこめし] 精白米 60	[シーチキンごはん] 精白米 70		
	[みそおでん] 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 44 板こんにやく 20 だいこん 44 にんじん 16 三度豆 5 さとう 3 うすくちしょうゆ 1.2 みそ 6 白みそ 2 水 30	[たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 もやし 11 青ねぎ 5 ☆白ごま 0.5 しお 0.6 いため油 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 ☆ごま油 0.3 とりがらスープ 10 水 110	[やさいラーメン] 焼き豚 10 ☆中華麺 60 にんじん 11 たまねぎ 11 キャベツ 22 チンゲン菜 22 ☆白ごま 1 うすくちしょうゆ 6 ポークフィヨン(缶) 8 水 140	[みそ汁] とうふ 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130	[チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 10 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ 8 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20	[ポタージュスープ] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 牛肉(1cm巾) 10 くきわかめ 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 ☆白ごま 1 揚げ油 5 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[ハムピラフ] ハム(ボンレス) 20 にんじん 7 たまねぎ 11 エリンギ 5 いため油 0.5 にんじん 11 しお 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 83 [ポタージュスープ] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 グリンピース 5 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95 [豆乳杏仁豆腐] もも缶 15 パイン缶 15 みかん缶 15 豆乳杏仁寒天 20	[やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [くきわかめ入りきんぴら] 牛肉(1cm巾) 10 くきわかめ 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 ☆白ごま 1 揚げ油 5 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 20 焼きとうふ 40 チンゲン菜 33 はくさい 44 干しいたけ 0.5 にんじん 11 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 さけ 1 みりん 1 こしょう 0.03 いちごジャム 1袋	[シーフードカレー] 皮なし鶏肉 20 ☆むきえび 15 いか(1×3cm) 15 じゃがいも 39 たまねぎ 44 にんじん 16 にんじん 11 グリンピース 5 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 水 50 [洋風野菜炒め] キャベツ 45 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.4 こしょう 0.03 いため油 0.3 オリーブ油 0.7 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[洋風ふくめ煮] たこ切り身(5mmスライス) 25 うすあげ 3 にんじん 11 さけ 2.8 つきこんにやく 10 うすくちしょうゆ 4.2 しお 0.6 水 91 [とうふの中華煮] 冷凍とうふ 50 豚肉 20 はくさい 44 にんじん 11 たまねぎ 22 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.5 オイスターソース 1 ☆ごま油 0.3 水 130 [高野豆腐の野菜あん] ☆高野豆腐の唐揚げ(しょうゆ味) 40 水 30 [もずくスープ] 皮なし鶏肉 6 乾燥もずく 0.2 はるさめ 2 たまねぎ 6 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらスープ 6 水 80	[たこめし] 精白米 60	[シーチキンごはん] 精白米 70	
	[切干し大根のごまあえ] 水 110	[豚キムチ] 豚肉 35 はくさい 22 白菜キムチ 10 にら 5 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1 ☆ごま油 0.3	[いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら 1コ 揚げ油 5 [アーモンドミニフィッシュ] ☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	[はんまの香り煮] さんま素焼き 1切 (筒切り45g)	[じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 ☆バター 3 しお 0.2 こしょう 0.01	[ふりかけ] 芽ひじき 1 しらす干し 4 土しょうが 0.4 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 1.2 いため油 1	[ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ふりかけ] ふりかけ 1袋	[かきたま汁] ☆たまご 22 とうふ 20 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.5 オイスターソース 1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 1 とりがらスープ 5 水 30	[かきたま汁] ☆たまご 22 とうふ 20 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.5 オイスターソース 1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 1 とりがらスープ 5 水 30	[かきたま汁] ☆たまご 22 とうふ 20 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.5 オイスターソース 1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 1 とりがらスープ 5 水 30	[かきたま汁] ☆たまご 22 とうふ 20 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.5 オイスターソース 1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 1 とりがらスープ 5 水 30		
	エネルギー(kcal) 601	635	594	665	652	642	603	686	625	631	636	567		
	たんぱく質(g) 21.7	26.2	24.4	28.4	22.8	21.2	24.7	29.9	22.4	22.2	25.6	23.0		
	塩分(g) 2.0	2.0	3.2	2.5	2.2	2.4	2.4	2.3	2.6	2.3	3.3	2.5		
	食育の日 19日 (火)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	しぼう(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン				食物繊維(g)	塩分(g)	
		平均栄養摂取量		629	24.5	27	368	2.3	Aμ 261	B1 0.36	B2 0.53	C 30	3.7	2.4
		学校給食摂取基準(中学年)		640	24.0	エネルギーの26~30%以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5
	<p>12月のお米は大東市で今年収穫された新米「ヒノヒカリ」を使用します。 (1月からは青森県産の「つがるロマン」を使用します。)</p> 													
	<p>○毎日の給食には、牛乳(200ml)がつき、表示されている栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。 ○食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルゲン(鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ類、ごま・ごま油)です。 ○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。 ○加工食品の成分表が必要な方は学校までご連絡ください。</p> 													

○学校給食の食材料は、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月きちんと入金しましょう。

日付	19日(火)	20日(水)	21日(木)
	[キャラットパン] ★キャラットパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 80
	[白菜と肉団子のスープ] 豚ひき肉 30 土しょうが 0.4 にら 1.5 しお 0.3 かたくり粉 2.5 はくさい 44 ほうれんそう 11 にんじん 11 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ★ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ホークフイヨン(缶) 10 水 120	[ほうとう] 皮なし鶏肉 20 うすあげ 3 ★ほうとう 40 にんじん 11 だいこん 22 かぼちゃ 22 ささがきごぼう 5 青ねぎ 3 さとう 0.3 さけ 1 みりん 2 八丁風みそ 3 みそ 4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 100	[たまごスープ] ★たまご 22 ハム(ボンレス) 10 じゃがいも 22 にんじん 11 たまねぎ 22 パセリ 0.5 しお 0.9 こしょう 0.03 ポーンストック 4 水 125 [牛肉のデミグラスソース煮] 牛肉 40 たまねぎ 44 エリンギ 11 三度豆 6 いため油 1 しお 0.4 こしょう 0.02 赤ワイン 2 こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 ★デミグラスソース 20 ホークフイヨン(袋) 5 ★生クリーム 1 水 10
	[ブロッコリー] ブロッコリー 44	[かつおあえ] チンゲン菜 16 キャベツ 33	
	[ソフトチーズ] ★ソフトチーズ 1袋	しお 0.1	
	[ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ クラス1本	粉かつお 0.3 さとう 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.8 いため油 0.5	
		[のり] のり 1袋	[クリスマスデザート] クリスマスデザート 1コ
エネルギー	628	572	694
たんぱく質	25.0	20.9	29.4
塩分	2.8	1.6	2.3

材料および使用量(3・4年生量)(g)

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□



で 体の抵抗力を高めましょう!

どうしてかぜやインフルエンザが流行するの?

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。

かぜなどのウイルスが体内に入っても、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などともかかわっているからです。



抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいたら

安静にして休むことが大切です。熱があって体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



冬野菜を食べよう!

冬の野菜は、気温が低いため、じっくりと育てて栄養分を体内に蓄えます。さらに寒くなると、体内の糖分を上げ水分を少なくして、凍ることを防ごうとします。こうしてより糖分や栄養価の高いおいしい野菜になります。冬野菜をたっぷり食べて元気に過ごしましょう。



冬にぴったり なべ

なべは様々な食材を入れることができ、また加熱によってかさが減るので、量を多くとることができます。体を温められることもあり、寒い季節にぴったりの料理です。



献立紹介

材料
豚ひき肉 180g
土しょうが 1片
にら 9g
しお 小さじ1/3
かたくり粉 15g
はくさい 260g
ほうれんそう 66g
にんじん 66g
しお 小さじ1/3
こしょう 少々
うすくちしょうゆ 大さじ1.5
ごま油 小さじ1
かたくり粉 大さじ1
とりがらスープ 大さじ1.5
水 720cc

【白菜と肉団子のスープ】

分量(大人4人分)

作り方

- ①土しょうが・・・しぼり汁 にら・・・細かく切る
はくさい・・・2～3センチ巾 ほうれんそう・・・2～3センチ巾
にんじん・・・せん切り
- ②ほうれんそうは塩ゆでし、水にさらし、ザルにあげておく。
- ③豚ひき肉、にら、しょうが汁、かたくり粉、塩をまぜ、よくこねる。
- ④分量の水に、とりがらスープの素、にんじんを入れ、ふつとうしたら、③をうずらたまご大の団子にして入れ、調味する。
- ⑤はくさい、ほうれんそうを入れ、水溶きしたかたくり粉を加え、ごま油を入れ、味をととのえる。

肉団子は給食室で1つ1つ
まるめて手作りしているんだよ!



12月 食育の日献立 テーマ『冬野菜』 19日(火)
キャラットパン 白菜と肉団子のスープ ブロッコリー
ソフトチーズ ノンエッグマヨ 牛乳