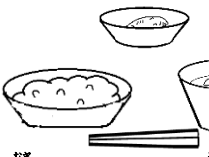


日(曜)		2(月)			3(火)			4(水)			5(木)			6(金)		
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④和風ハンバーグ  ②麦ごはん ③ほうれん草のみそ汁			①牛乳 ④デコボンサラダ  ②麦ごはん ③しゅんかん			①牛乳 ④ツナマヨソテー  ②米粉入りパン ③チキンピーンズ			①牛乳 ④きびなごのごまだれ  ②麦ごはん ③豚汁			①牛乳 ④切り干し大根の炒り煮  ②麦ごはん ③豆腐の卵とじ煮		
		食品の体内での働き		おもに体を作る		①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ ④ハンバーグ		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こんぶ		①ぎゅうにゅう ③とりにく だいす ひよこめ マローファットピース レッドキドニー ④ツナ		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④きびなご		①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく たまご ちくわ ④あさり あぶらあげ		
		おもに体の調子を整える		③たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ ④だいこん はねぎ		③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ いんげん ほししいたけ しょうが ④キャベツ きゅうり デコボン コーン		③たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ ④パパイア キャベツ にんじん コーン		③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ ほししいたけ しょうが		③パパイア キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく ④ほしだいこん にんじん いんげん				
		おもにエネルギーのもとになる		②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう		②こめ むぎ ③さとう ④あぶら		②こめこいりパン ③じゃがいも さとう あぶら ④ノンエッグマヨネーズ あぶら		②こめ むぎ ③さといも あぶら ④あぶら さとう ごま てんぷん		②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら				
献立のねらい		みそ汁について知ろう		デコボンについて知ろう		豆について知ろう		カルシウムを取ろう		野菜で抵抗力を高めよう						
ひとくちメモ		ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせは、食事の基本として大切にしてほしいです。みそ汁は、具やみその種類を変えて色々な味が楽しめます。今日は、ほうれん草を使ったみそ汁です。自分が一番好きなみそ汁を見つけてみてください。		おでこがポコッと飛び出した形でユニークな名前の「デコボン」は、ポンカンと清見オレンジをあわせたものです。花が咲く時期に、昼と夜の温度差があるところで出やすいそうです。みかんと同じようにビタミンCが多くかぜの予防になります。		今日は、だいず、ひよこめ、レッドキドニー、マローファットピースなどたくさんの種類の豆を使いました。豆は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく含んでいます。苦手な人も、まずは一口食べてみましょう。		きびなごは、頭からしっぽまで食べるので、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは、歯や骨を作るだけでなく、筋肉を収縮させたり、けがをしたときに血を固めてくれるなどさまざまな役割があります。		寒くなるとかぜをひきやすくなりますが、それを予防してくれるのが、ビタミンAとビタミンCです。ひふや粘膜をじょうぶにしておいて、かぜに対しても抵抗力をつけてくれます。ビタミンは野菜や果物にたくさん含まれているので、野菜をたっぷり食べて、かぜに負けないようにしましょう。						
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼			
		エネルギー-kcal	636	810	541	633	787	506	621	781	467	622	790	500	617	769
たんぱく質 g		23.9	29.5	21.6	23.6	28.9	19.5	26.2	32.4	20.6	27.3	33.9	22.4	28.5	33.9	23.9

日(曜)		9(月)			10(火)			11(水)			12(木)			13(金)		
こんだてめい 献立名		①牛乳 ⑤ふすまーぼー  ④パパイアのごま酢和え ②麦ごはん ③すき焼き			①牛乳 ⑤豆乳パンナコッタ(小・中)  ④さばのねぎ塩焼き ②麦ごはん ③どさんこ汁			①牛乳 ⑤チーズ(小・中)  ④アーモンドサラダ ②黒糖パン ③マカロニのクリーム煮			①牛乳 ④春巻き  ②麦ごはん ③豆腐の中華煮			①牛乳 ④高野そぼろ  ②麦ごはん ③ほうとう汁		
		食品の体内での働き		おもに体を作る		①ぎゅうにゅう ③とうふ ぎゅうにく ④あぶらあげ		①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく みそ こんぶ ④さば		①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ⑤チーズ		①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく あさり かまぼこ ④はるまき		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく みそ あぶらあげ ④ぶたミンチ こうやとうふ		
		おもに体の調子を整える		③はくさい にんじん こんにゃく えのきたけ ふかねぎ ほししいたけ ④パパイア きゅうり にんじん		③たまねぎ はくさい にんじん コーン はねぎ ④ふかねぎ にんにく しょうが		③たまねぎ にんじん ほうれんそう ④ブロッコリー あかピーマン コーン		③たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく しょうが		③かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう ④にんじん グリンピース しょうが				
		おもにエネルギーのもとになる		②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう ごま ⑤ふすまーぼー		②こめ むぎ ③じゃがいも パター ④ごま さとう ごまあぶら ⑤とうにゅうパンナコッタ		②こくとうパン ③じゃがいも マカロニ なまクリーム あぶら ④アーモンド さとう あぶら		②こめ むぎ ③あぶら さとう てんぷん ごまあぶら ④あぶら		②こめ むぎ ③ひらめん ④さとう あぶら				
献立のねらい		白菜について知ろう		どさんこ汁について知ろう		アーモンドについて知ろう		牛乳について知ろう		ほうとう汁について知ろう						
ひとくちメモ		白菜は冬の代表的な野菜で、鍋や煮物、炒め物や漬物と、色々な料理にして食べられています。キャベツとおなじアブラナ科の野菜で、中国で野菜として発達しました。「チャイニーズ、キャベツ」中国のキャベツと呼ばれています。日本で広く栽培されるようになってまだ100年ほどです。		「どさんこ」は北海道で生まれたものを意味し、「どさんこ汁」は北海道の名産がたくさん入っています。北海道の広大な大地では、さまざまな野菜や果物が作られていて、酪農も盛んです。また、海でも魚介類がとれるなど、自然の恵みが豊かです。		アーモンドには、ビタミンEを多く含みます。ビタミンEは、体の細胞や血管が年齢とともに弱くなっていくのを予防するため、「若返りのビタミン」とも呼ばれています。今日はブロッコリーやピーマンと和えて、サラダにしました。アーモンドの香ばしい風味と食感を味わってください。		12月も半分が過ぎます。だんだん寒くなり、牛乳を飲みきれなくなってきた人はいませんか。牛乳は、成長期のみなさんに不足しがちなカルシウムを多く含んでいるので、給食の1本は、毎日飲んでほしいです。		ほうとうは、山梨県の郷土料理です。平打ち麺にかぼちゃ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、みそで煮込む料理です。戦国時代の武将、武田信玄が刀で食材を切ったことから「宝刀」と名付けられたという説があります。						
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼			
		エネルギー-kcal	631	788	516	643	779	498	678	847	471	661	844	559	634	797
たんぱく質 g		24.0	28.9	19.8	28.3	34.2	24.8	29.3	35.9	20.7	24.3	30.2	20.4	25.3	31.1	20.8