

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (水)	さばとごぼうのたきこみ	さば あぶらあげ	アルファーかまい こまあぶら	ごぼう にんじん いんげん	597 20.2 2.1	<さばとごぼうの炊き込み>さばの缶詰を使った炊き込みごはんです。ごぼうと人参をごま油で炒め、それにほぐしたさばの缶詰と油揚げを加え、一緒に煮て味をつけます。そこにお米を混ぜ込み炊き上げました。さばの形は見えませんが、さばのおいしさがつまったごはんです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんのもの	ぶたにく	あぶら こんにゃく	だいこん にんじん えだまめ ほししいたけ たけのこ しょうが		
	だいがくかぼちゃ		あぶら くらごま みずあめ	かぼちゃ 		
2 (木)	てづくりあんパン	あすき	コッパン		675 26.9 1.8	<手作りあんこ>今日は手作りあんこをパンにはさんで食べます。あんこの作り方は、なべに小豆と水を入れて煮ます。小豆がやわらかくなり水分が少なくなったら、砂糖と少しの塩を加えて練り、更に水分をとばしてあんこにします。焦がさないように練り続けるのが大変な作業です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶのあますあえ	ハム		かぶ りんご きゅうり はくさい		
	とうふのカレーに	ぎゅうにく とうふ	こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう		
3 (金)	みそうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ みそ	うどん あぶら	はくさい にんじん しろねぎ こまつな	639 24.3 3.6	<カリフラワー>ブロッコリーやキャベツのなかまで「花キャベツ」と呼ぶこともあります。ほのかな甘さがとてもおいしい野菜で、生のままサラダとしても食べられます。日本で売られているカリフラワーは、ほとんどが白やクリーム色ですが、外国には紫やピンク、オレンジ色のカリフラワーもあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カリフラワーサラダ	ハム しろみそ	マヨネーズ	カリフラワー きゅうり キャベツ コーン		
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら			
6 (月)	チャーハン	ぶたにく	アルファーかまい あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	581 20.3 2.2	<ウーロン茶>1970年代に中国から輸入され、一時ブームになりました。今日はウーロン茶にレモン果汁とゼリーの素となる粉を加え、給食室でゼリーを作りました。味がさっぱりしているので、中華料理のデザートにぴったりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごスープ	ぶたミンチ ぎゅうミンチ たまご	かたくりこ はるさめ	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ いら しめじ		
	ウーロンちゃゼリー	ゼリーのもと		レモンかじゅう		
7 (火)	ほうれんそうむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	ほうれんそう 	569 20.9 2.4	<スイートシチュー>今日のクリームシチューには、いつものじゃが芋ではなく、さつまい芋が入っています。さつまい芋は英語で“Sweet Poteto”と言いますよね。いつもよりほんのり甘いシチューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パスタサラダ	わかめ いか えび	スパゲッティ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
	スイートシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら さつまいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん グリーンピース		
8 (水)	マーボーどんぶり	ぶたミンチ あかみそ ぎゅうミンチ とうふ	ごはん かたくりこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ いら トマトピューレ	651 23.6 2.0	<手をきちんと洗おう>食事前の手洗い、「水だけ」や「ちょっとだけ」の手洗いになっていませんか？手には目に見えない菌がたくさんついてます。指と指の間や手首など、すみずみまで石けんでていねいにあらいましょう。洗ったら、せいけつなハンカチでふきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かにかまサラダ	かにかまぼこ	すりごま あぶら	だいこん にんじん きゅうり		
	あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら			
9 (木)	てりやきバーガー	ぎゅうミンチ たまご ぶたミンチ とうふ ぎゅうにゅう	コッパン あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ	たまねぎ キャベツ 	694 29.9 2.5	<みかんの白い筋>みかんの皮をむくと白い筋が残りますね。みなさんはその筋を取りますか？そのまま食べますか？白い筋やみかんの袋には、食物繊維が多くふくまれています。栄養のことを考えると、白い筋を残して食べる方がいいみたいですね。ちなみにヘタの方から皮をむくと、白い筋もきれいにとれやすいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご	あぶら じゃがいも	はくさい たまねぎ トマト パセリ		
	みかん			みかん		
10 (金)	わかめラーメン	ぶたにく わかめ	ちゅうかさば あぶら	コーン もやし にんじん キャベツ	686 29.1 2.8	<りんご>りんごの歴史は古く「人が食べたものも古い果物」と言われています。「りんごが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、とても健康によい果物です。りんごの皮にはガンという病気や老化を防止したり、目の疲れとったりする栄養があるので、りんごの皮はむかずに皮ごと食べるようにしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまチキチキレモン	とりにく	オイスターソース しょうしんこ あぶら	レモンかじゅう れんこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ		
	りんご			りんご 		

※発注の都合により、こんだての食材がかわることがあります。

引き落とし日は、**6日**です。
お忘れのないよう
お願いします。

12月の給食費

1～5年生・・・4,420円

6年生・・・3,920円

(修学旅行と代休の為2日停止)

☆一人につき手数料が10円必要です。



引き落とし日にご注意ください!!

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ	
13 (月)	やきそば	ぶたにく かつおぶし	ちゅうかさば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	535 24.3 2.5	＜いか＞たんぱく質が多く、脂質が少ない健康食品です。独特の歯ごたえがあるので、自然と噛む回数が増えます。今日は たけのこやチンゲンサイなどの野菜と一緒に炒め、オイスターソースやごま油で中華風の味付けをしました。うずら卵も入っていて臭たくさんです。しっかり噛んで食べましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかのちゅうかいため	いか うずらたまご	あぶら ごまあぶら オイスターソース かたくりこ	チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん			
14 (火)	むぎごはん		むぎごはん		655 23.3 2.8	＜ちくわ＞魚のすり身を竹などの棒に巻きつけて焼いたり 蒸したりしたもので、斜めに切った時の切り口が竹の切り口に似ている為に、この名前が付きましました。今は値段も安く、家庭でもよく使われているちくわですが、江戸時代までは高級品だったそうです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ちくわのてんぷら	ちくわ あおのり	あぶら こむぎこ				
	わふうサラダ		すりごま あぶら				キャベツ にんじん きゅうり
	ごもくじる	とりにく あぶらあげ	あぶら				だいこん にんじん ごぼう しろねぎ
15 (水)	ぎゅうめし	ぎゅうにく あぶらあげ	アルファーカーマイ あぶら	ごぼう にんじん しょうが	547 20.3 3.0	＜ちりめん＞いわしの稚魚を「しらす」といいます。しらすを塩水でゆでて冷まし、乾燥したものが「しらす干し」です。関西では「ちりめん」や「ちりめんじゃこ」とも言います。呉市の音戸町には、名物の音戸ちりめんをソフトクリームにのせたスイーツ「ちりめんソフト」が売られています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		だいこん にんじん はくさい ほうれんそう なめこ			
	おろしあえ	はなかつお		じゃがいも			たまねぎ しめじ ねぎ
	ちりめんげんきじる	わかめ とうふ みそ ちりめん	じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ			
16 (木)	パイナップ		パイナップ		758 30.1 2.0	＜ミニトマト＞ミニトマトは、ふつうのトマトよりもとても小さく、初めは飛行機の機内食用に作られていたそうです。トマトの赤色には、ガンを予防してくれる「リコピン」という色素がふくまれています。ミニトマトは、せまい場所でも育てられ、たくさん実をつけるので、暖かい時季になったら育てみるのもいいですね。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マカロニグラタン	えび ハム チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	バター マカロニ				たまねぎ コーン にんじん
	じゃがたまスープ	とりにく ベーコン たまご	あぶら じゃがいも				にんじん たまねぎ パセリ
	ミニトマト						ミニトマト
17 (金)	ソフトめんちゅうかソース	ぶたにく いか	ソフトめん あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ きぬさや	657 28.5 3.1	＜野菜を食べよう＞野菜に多くふくまれている「食物繊維」は、かむ回数を増やし、あごを強くしたり、歯のすみずみまできれいにしたりします。今日の給食には玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、たけのこ、絹さやなど、たくさんの野菜が入っています。よくかんで食べましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きゅうりのピリッとづけ		ごまあぶら ごま				きゅうり
	おやつコロケ	ぶたミンチ	ホットケーキミックス じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ			
20 (月)	ちりめんゆかりごはん	ちりめん	アルファーカーマイ	ゆかり	603 21.7 2.4	＜ゆかり＞ゆかりは赤しそから作られた、ふりかけです。広島市にある会社が開発し、販売しているふりかけですが、全国的にも有名です。広島県の北広島町には、ふりかけにするための、広い赤しそ畑があります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ひじきのごまマヨネーズ	ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん			
	おでんふう	とりにく なまあげ こんぶ うずらたまご	こんにやく さといも あぶら	にんじん だいこん			
21 (火)	ごはん		ごはん		650 28.5 2.5	＜ゆず＞ゆずの皮やしぼり汁は、料理の香りづけによく使われますが、そのままでも食べられる、みかんの中間の果物です。かぜを予防するビタミンCや、疲れをとってくれるクエン酸がたくさんふくまれています。明日が冬至なので、今日は揚げたさばに、ゆずのしぼり汁と刻んだ皮を入れたみそダレをかけました。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのゆずみそかけ	さば みそ	かたくりこ あぶら				ゆず
	はくさいのごまあえ	しおこんぶ	ごま				はくさい こまつな にんじん
	みぞれじる	とりにく とうふ あぶらあげ	あぶら				しいたけ だいこん にんじん ねぎ
22 (水)	シーフードトマトパスタ	ウインナー いか えび	スパゲッティ バター	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん トマトピューレ	594 22.4 2.8	＜冬至＞今日は冬至です。冬至は1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日には「寒さに負けず冬を元気に過ごせるように」と、体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンが豊富な南瓜を食べたりして、冬の健康を願う風習があります。今日は南瓜を蒸してつぶし、ポタージュにしました。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん			
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうジュース			
23 (木)	リッチパン		リッチパン		773 29.0 2.6	＜抵抗力を高めよう＞かぜやインフルエンザなど、私たちが病気にかかりそうになった時、体は抵抗力をはたかせて病気を退治しようとしします。この抵抗力を高める秘けつは、早寝・早起きをして規則正しい生活を送る、気持ちを明るく持つ、適度な運動をする、そして栄養バランスの整った食事を朝昼夕の3回、きちんととることです。年末年始の休み期間中もこれらのことに十分に気をつけ、また年明けにみんな元気に会いましょう。	
	アシドミルク	アシドミルク					
	とりのからあげ	とりにく	あぶら かたくりこ こむぎこ				にんにく しょうが
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ				キャベツ きゅうり コーン
	ミネストローネ	ベーコン	あぶら じゃがいも				たまねぎ にんじん セロリ トマト
	クリスマスケーキ		クリスマスケーキ				

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。



