


日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー	たん ば く し つ g	し つ g	え ん が ん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
1	月	～リクエストきゅうしょく～ あげパン(シュガー) あおなとコーンのソテー ウインナー ABCマカロニスープ	牛乳	幼 小 中	534 628 816	20.6 24.2 31.5	26.2 30.8 40.0	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン グラニューとう あぶら じゃがいも マカロニ
2	火	～リクエストきゅうしょく～ わかめごはん さばのみそに とんじる みかん	牛乳	幼 小 中	575 677 880	24.3 28.6 37.2	19.8 23.3 30.3	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと さばのみそに ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ★だいこん ごぼう こんにゃく ★ねぎ みかん	☆こめ むぎ あぶら ★さといも
3	水	～リクエストきゅうしょく～ しょうゆラーメン あげぎょうざ ちゅうかサラダ	牛乳	幼 小 中	548 645 839	21.5 25.3 32.9	17.0 20.0 26.0	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ぎょうざ	にんじん にんにく ★しょうが ★ねぎ もやし きゅうり	めん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
4	木	～リクエストきゅうしょく～ キーマカレー コールスロー てづくりゼリー	牛乳	幼 小 中	603 709 922	18.3 21.5 28.0	21.2 24.9 32.4	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン みかん	☆こめ カレールウ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ ゼリーのもと
5	金	～リクエストきゅうしょく～ ごはん とりのからあげ キャベツのカレーふうみ どさんこじる	牛乳	幼 小 中	556 654 850	26.4 31.1 40.4	17.7 20.8 27.0	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん ★しょうが にんにく キャベツ ★ねぎ とうもろこし	☆こめ あぶら こむぎこ かたくりこ カレーこ じゃがいも バター
8	月	とりめし あつやきたまご すいとん	牛乳	幼 小 中	493 580 754	25.2 29.6 38.5	14.6 17.2 22.4	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう あつやきたまご とりにく	にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい ★だいこん しめじ ★ねぎ	☆こめ むぎ あぶら こむぎこ
9	火	ブロッコリーのペペロンチーノ アメリカンドック やさいスープ	牛乳	幼 小 中	555 653 849	23.2 27.3 35.5	24.7 29.1 37.8	2.0 2.7 3.4	ぎゅうにゅう ぶたにく アメリカンドック とりにく	にんじん ブロッコリー にんにく とうがらし たまねぎ キャベツ	スパゲッティ あぶら
10	水	ごはん マーボーどうふ ナムル	牛乳	幼 小 中	518 609 792	22.1 26.0 33.8	17.2 20.2 26.3	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく てんめんじゃん とうぼんじゃん とうふ みそ	にんじん なら こまつな にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ もやし	☆こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら
11	木	ごはん ふりかけ あつあげとひきにくのもやしいたけ のっぺいじる	牛乳	幼 小 中	511 601 781	24.4 28.7 37.3	15.4 18.1 23.5	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう ふりかけ あつあげ とうぼんじゃん とりにく やきちくわ	にんじん こまつな にんにく しょうが もやし ★だいこん ★ねぎ ほししいたけ	☆こめ あぶら さとう かたくりこ ★さといも
12	金	スパゲッティミートソース ほしのコロッケ しらたまいリミックスゼリー	牛乳	幼 小 中	556 654 850	18.9 22.2 28.9	18.6 21.9 28.5	1.3 1.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしのコロッケ	にんじん たまねぎ トマト パイン	スパゲッティ あぶら マスカットゼリー しらたま みかんゼリー サイダー
15	月	ソースやきそば だいがくいも とうふのちゅうかスープ	牛乳	幼 小 中	516 607 789	19.6 23.1 30.0	18.4 21.6 28.1	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	めん あぶら ★さつまいも だいがくいものたれ ごま かたくりこ
16	火	ごはん キムチなべ だいずとじゃこのあめに	牛乳	幼 小 中	576 678 881	27.8 32.7 42.5	19.6 23.0 29.9	0.8 1.1 1.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず あじつけこざかな	にんじん なら にんにく ★しょうが はくさい たまねぎ ★ねぎ えのきだけ はくさいキムチ	☆こめ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ
17	水	カレーうどん ぎゅうにくコロッケ キャベツのごまドレあえ	はっ こう にゅう	幼 小 中	568 668 868	19.0 22.4 29.1	14.9 17.5 22.8	1.7 2.2 2.8	はっこうにゅう ぶたにく ぎゅうにくコロッケ	にんじん たまねぎ しめじ ★ねぎ キャベツ	めん カレールウ かたくりこ あぶら ごまドレッシング
18	木	ごはん チャプチェ トックいりわかめスープ	牛乳	幼 小 中	523 615 800	19.2 22.6 29.4	13.3 15.6 20.3	1.1 1.4 1.8	ぎゅうにゅう とりにく ☆わかめ	にんじん ピーマン なら にんにく ★しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	☆こめ あぶら はるさめ やきにくのたれ トック ごまあぶら かたくりこ
19	金	ごはん すきやきふうに さんしょくおひたし デザート	牛乳	幼 小 中	541 637 828	21.8 25.6 33.3	17.2 20.2 26.3	1.1 1.4 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ けずりぶし	にんじん こまつな はくさい たまねぎ ★ねぎ しらたき もやし	☆こめ あぶら さとう はちみつゆずゼリー
22	月	スパゲッティナポリタン チーズふうソースinハンバーグ はなやさい コンソメスープ デザート	やさ い ジュー ス						ぶたにく チーズふうソースinハンバーグ ウインナー	にんじん トマト ピーマン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ やさいジュース	スパゲッティ ケーキ あぶら コーンクリーミードレッシング


*なお、ぶっしのつごうによりこんだてをいちがへんこうすることがあります。 ★しるしは、じばさん、☆しるしはかながわけんさんです。

12月22日(月)はクリスマスきゅうしょくです。

 おたのしみに♪

手が菌の運び屋に!?


手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



冬至にゆず湯と
かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(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。

12月22日(月)



3 2 票

3 1 票

2 3 票

2 2 票

1 8 票

1 7 票

1位とりのからあげ

2位 ラーメン

3位 ゼリーアイス

4位 あげパン

5位 とんじるみかん

6位 わかめごはん

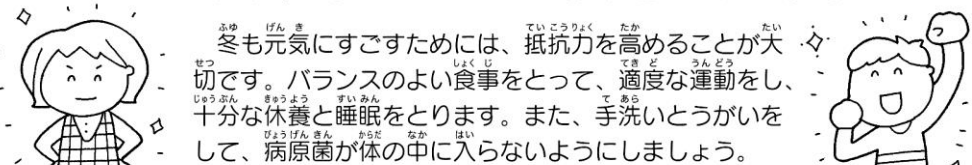
リクエストアンケート結果を発表します！結果を見てみると、鶏の唐揚げやラーメンが大人気でした。わかめごはん&さばのみそ煮の定番セットもランクインしましたね♪

12月1日～5日にランキング1位から5位までのメニューを提供します！

人気のデザートと組み合わせましたので、リクエスト給食 週間を楽しんで下さい♡

寒さに負けない生活習慣を心がけよう

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をとって、適度な運動をし、十分な栄養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



12月給食だより

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の給食だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



11月の給食で使用した物資の産地

物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	神奈川県	赤・黄パプリカ	群馬県
にんじん	北海道	キャベツ	神奈川県・茨城県・愛知県
もやし	栃木県	にら	栃木県・山形県
こまつな	茨城県	しめじ・えのきだけ	長野県
にら	栃木県	にんにく	青森県
ながねぎ	清川村・青森県	しょうが	高知県
じゃがいも	北海道	ごぼう	青森県
たまねぎ	北海道	さつまいも	千葉県・清川村
かぼちゃ	北海道	米	山形県
きゅうり	群馬県	鶏肉	静岡県・岩手県
ピーマン	茨城県	豚肉	静岡県



教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？



くちなかの
口の中のバイキンを
あら洗い流す
ブクブクうがい



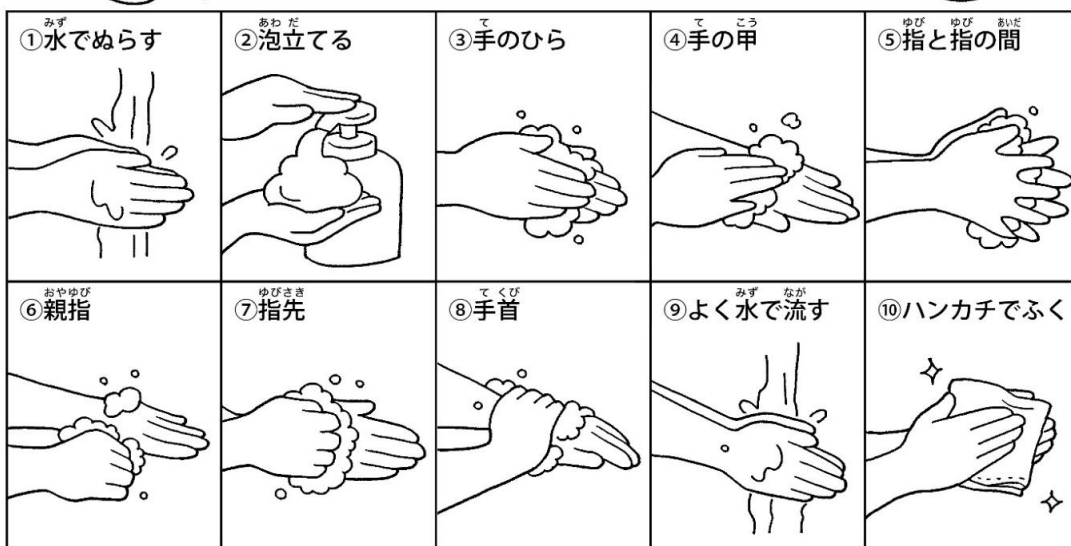
あー
のどの奥の
バイキンを
あら洗い流す
ガラガラ
うがい



きょう
今日から君も
うがいの達人！



石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

知っておこう！ かぜのおもな症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

のどの痛み



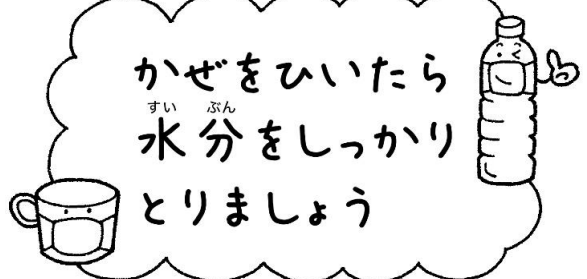
せき・たん

発熱

寒気



かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

