

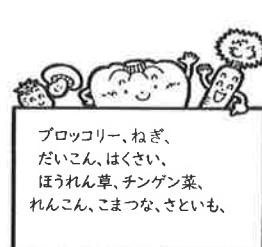


## 学校給食献立表



月	火	水	木	金
2 献立	野菜のピーナツあえ さばの塩やき 麦ごはん さつま汁	根菜サラダ 麦ごはん カレーうどん	豚肉のマーマレードやき (フルーツのクリームあえ) セルフルーツサンド ポテトスープ	ビーフンサラダ シュウマイ 麦ごはん 八宝菜
	さつま汁は、江戸時代から作られている、鹿児島県の郷土料理です。「さつま」という名前は、さつまいもではなく、さつま鶏(どり)を使って作られていたことからされているそうです。	うどんは、小麦粉に塩水を加えてねり合わせ、線状にしたもので、江戸時代初期には、現在に近い形で全国的に普及し、広く食べられるようになりました。昭和50年代になると、冷凍めんが登場し、保存性の良さなどから大幅に生産が増加しています。	『サンドイッチ』という名前は、イギリスの「サンドイッチ伯爵(はくしゃく)」からつけられたとされています。サンドイッチ伯爵はカードゲームが大好きで、ゲーメをしながら食べられ、キッペパンと一緒に具材を挟んだモノを作つてもらつて食べていたそうです。	八宝菜は中国料理のひとつです。八宝菜の「八」は、たくさんという意味で、「葉(さい)」はおかずという意味があります。その名のおり、豚肉や、うずらの卵、キッペパンたけのこ、たまねぎ、にんじんなどたくさんの種類の具材が入っています。
kcal 赤	小664 中850 幼577	小624 中806 幼496	小605 中739 幼534	小651 中763 幼496
黄	牛乳 猪肉 厚揚げ さば 赤みそ	牛乳 猪肉 かまぼこ	牛乳 ミルク 生クリーム 牛乳 豚肉	牛乳 豚肉 うずらの卵 豆芽 シュウマイ
緑	米 麦 さつまいも こんにゃく 油 ピーナツ 砂糖 白菜 にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ	米 麦 うどん麺 油 砂糖 ごま油 たまねぎ にんじん もやし しょうが れんこん だいこん	コッペパン 砂糖 じゃがいも パイナップル 梨 みかん たまねぎ キャベツ バセリ マーマレード	米 麦 でんぶん ごま油 油 砂糖 ビーフン たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きぬさや ほうれんそう
9 献立	菜(な)やき いわしのおかか煮 麦ごはん かきたま汁	ほうれん草のナムル 春巻き 麦ごはん 春雨スープ	フレンチサラダ 黒糖パン チキンピーンズ	ひじきのいり煮 松風やき 麦ごはん わかめスープ
	漢字で「魚へんに弱い」と書いて、いわしと呼びます。いわしはいたものが早い魚なので、こういう字を書くようです。生活習慣病予防に効果がある魚です。	サラダに入っている「ほうれんそう」は、11月～2月頃が旬の野菜です。ほうれん草に含まれる栄養素は、風邪などの病気につかれてよくしてくれます。残さず食べましょう。	鶏肉は、牛肉や豚肉に比べて脂肪がやや少なく、あっさりとしていて消化のよい肉です。鶏肉を大きく分けると、手羽、胸、ささみ、ももになります。また残った骨は「鶏がら」といっておいしいスープがとれます。	松風やきは、肉のすり身と卵を、みそなどの調味料と混ぜ合わせて、それを散らしてオーブンで焼いたものです。今日は、豆腐も入れています。お味はいかがでしょうか。
kcal 赤	小580 中743 幼447	小576 中716 幼474	小580 中737 幼稚園はありません	小616 中794 幼458
黄	牛乳 いわし 天ぷら	牛乳 豚肉	牛乳 猪肉 大豆	牛乳 豚肉 豆腐
緑	米 麦 じゃがいも でんぶん 砂糖 こんにゃく 油 えのきだけ にんじん ねぎ 白菜 もやし	米 麦 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま 白菜 たまねぎ ちんげん菜 ほうれんそう にんじん もやし	黒糖パン じゃがいも マーガリン 砂糖 油 たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ キュウリ コーン	豆乳 大豆 わかめ ひじき パン粉 砂糖 ごま こんにゃく もやし にんじん ねぎ えのきだけ たまねぎ いんげん
16 献立	たくあんあえ 厚やきたまご 麦ごはん 豚汁	白菜サラダ ハヤシライス (ハヤシルウ) 麦ごはん	キャロットサラダ チョコクリーム 食パン	豆腐ハンバーグの和風ソース (びりんめしの具) セルフりんめし のっべい汁
	たくあんの名前はどのようにしてつけられたのでしょうか?音、徳川家光という将軍(しようぐん)が、東海寺(とうかいじ)の沢庵和尚(たくあんおおしょう)のものとを訪れた時に、沢庵和尚がつけた大根づけを気に入り、そのままづけを「沢庵(たくあん)づけ」と名付けたと言われています。	白菜は、冬を代表する野菜です。寒さが厳しくなると、白菜の芯の部分が甘くなって、おいしくなってきます。白菜には、かぜ予防や免疫力アップに役立つ、ビタミンCや、高血圧の予防に欠かせないカリウムが含まれています。	にんじんのオレンジ色は、カラテンという栄養食の色です。カラテンには、視力やひふを健康に保つたりする効果があります。それに、ビタミンCも多いため、かぜをひきやすいつのには、多くとつてほしい食品のひとつです。	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。びりんめしは、宇城市戸馳(とばせ)地区の郷土料理です。今日はセラフびりんめしにしています。ごはんにびりんめしの具をかけて食べてください。
kcal 赤	小588 中734 幼485	小608 中749 幼511	小662 中807 幼稚園はありません	小634 中795 幼549
黄	牛乳 豚肉 豆腐 卵 糸かつお	豚肉 牛乳 ハム	牛乳 猪肉 ツナ	牛乳 豚肉 油あげ 牛乳 豆腐ハンバーグ
緑	米 麦 さといも 油 にんじん ごぼう 白菜 しょうが ねぎ だいこん キャベツ キュウリ	米 麦 じゃがいも 油 たまねぎ にんじん グリーンピース 白菜 もやし	食パン スパゲティ 油 チョコクリーム ほうれんそう シメジ エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり コーン	米 麦 砂糖 油 こんにゃく でんぶん にんじん だいこん しいたけ 白菜 ごぼう
23 献立	ブロッコリーのサラダ クリスマスケーキ ミルクパン コンソメスープ 今日は、2学期最後の給食です。冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。	早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。寒さもだんだん厳しくなってきましたが、風邪をひいたり体調を崩したりしていませんか。朝はなかなか食欲がわかないという人もいると思いますが、寒い日こそしっかり朝食を食べて、体の中から温まりましょう。	かぜ予防のポイント ① 手洗いをする ② しっかり栄養をとる ③ 十分な睡眠をとる ④ マスクをつける ⑤ 人ごみを避ける ⑥ 適度な運動をする	かぜ予防のポイント 早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。寒さもだんだん厳しくなってきましたが、風邪をひいたり体調を崩したりしていませんか。朝はなかなか食欲がわかないという人もいると思いますが、寒い日こそしっかり朝食を食べて、体の中から温まりましょう。
kcal 赤	小613 中808 幼541	牛乳 ベーコン チキンナゲット	牛乳 ミルクパン 油 ケーキ	牛乳 豚肉 厚揚げ かえりいりご
黄	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー コーン			米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 揚げ油 ごま
緑				かぼちゃ にんじん いんげん だいこん キャベツ

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください



寒い冬を乗り切る  
お手伝いを  
すごしてください

時々はこちらもね!



冬休み 家の手伝いを  
しよう。