



もうすぐ冬休みが始まります。学校がお休みになると、「遅寝・遅起き」の生活になりがちです。学校がある時と同じように、「早寝・早起き」を心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ、日本の伝統文化に触れる機会が多くあります。ぜひ、お家の方々と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひと時を過ごしてくださいね。

給食予定献立

【★12月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★ふくらぎ ★ハタハタ ★椎茸 ★大根 ★ねぎ ★りんご
◇里芋 ◇ごぼう ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇小松菜 ◇みかん ◇ゆず

令和元年 12月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜小学校＞
2日 月	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ キャベツの昆布あえ みぞれ汁 アルファベットチーズ	魚 魚 乳	米 ふくらぎ 米粉 片栗粉 大豆油 白みそ みそ 砂糖 しょうが キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 小松菜 大根 油揚げ にんじん まいたけ ねぎ しょうが うるめ節(魚) 片栗粉 型抜きチーズ(乳)	＜みぞれ汁＞ 「みぞれ汁とは、雨と雪が混ざって降る天気のことです。そして、みぞれ汁は、芋や肉、野菜などを入れた汁に、大根おろしをいれた汁物です。大根おろしに火が通って透き通った様子が「みぞれ」に似ていることから「みぞれ汁」となりました。	E 699 kcal P 15.0 % F 32.0 % Ca 394 mg NaCl 2.3 g
3日 火	ごはん ハタハタの唐揚げ 甘酢あえ 寄せ鍋	魚 卵 里芋・魚	米 はたはた 小麦粉 片栗粉 大豆油 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 錦糸卵 ゆず 砂糖 春雨 里芋れんこん鶏つくね(里芋) 干し椎茸 白菜 焼き豆腐 ねぎ 鶏肉 にんじん うるめ節(魚)	＜鍋料理＞ 鍋料理は、鍋を囲んで煮炊きしながら食べる料理です。鍋料理は、①体が温まる②たくさん具材が入って栄養バランスが良い③野菜やきのこ、豆腐などがたっぷり食べられてヘルシー④会話が弾み、団らんの良い⑤味のバリエーション・アレンジが豊富な点、優れた料理です。	E 638 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 403 mg NaCl 1.6 g
4日 水	オムライス 大豆とひじきのかみかみあえ リボンマカロニと野菜のスープ みかんの豆乳パバロア	乳・卵 乳	米 小麦 バター 鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく サラダ油 オムライスシート(卵) 大豆 れんこん きゅうり もやし にんじん チーズ ひじき 砂糖 マヨネーズ マカロニ ほうれん草 キャベツ えのきたけ コーン みかんパバロア(アレ無)	＜大豆＞ 「大豆」には、体をつくるタンパク質が肉や魚のようにたくさん含まれています。そのため、「畑の肉」とも言われています。昔の日本人は、今のように肉や魚をたくさん食べることができなかったため、大豆から必要なタンパク質をとっていました。	E 715 kcal P 13.0 % F 33.0 % Ca 316 mg NaCl 3.2 g
5日 木	ごはん かぼちゃ野菜コロッケ かまぼこ小松菜の酢の物 豆腐のふわふわ煮 りんご	卵・魚 魚	米 かぼちゃ野菜コロッケ(アレ無) 大豆油 小松菜 キャベツ にんじん 錦糸卵(卵) 糸かまぼこ(魚) 砂糖 しょうが 絹ごし豆腐 豚肉 白菜 にんじん もやし 干し椎茸 ねぎ 砂糖 うるめ節(魚) 片栗粉 りんご	＜正しい姿勢と食べ方＞ 正しい姿勢と食べ方のポイントは、①食事をする時、机やテーブルに肘をつかないで食べる。②お椀などの食器をもって食べる。③背筋を伸ばして食べる。④おかずとご飯を交互に食べる。⑤口の中に食べ物をいれたまま話さない。の5つのポイントがあります。	E 657 kcal P 14.0 % F 24.0 % Ca 395 mg NaCl 2.3 g
6日 金	ミルクロール チーズハンバーグ 緑黄色野菜のビタミンサラダ ビーフシチュー	乳 乳 乳	ミルクロール ハンバーグ(アレ無) チーズ パセリ かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん マヨネーズ 砂糖 牛肉 サラダ油 玉ねぎ にんじん じゃがいも さやいんげん にんにく トマト 砂糖 りんご 生クリーム	＜緑黄色野菜＞ 緑黄色野菜には、体の中でビタミンAに変換されるカロテンという色の成分が多く含まれています。カロテンは、皮膚や目の粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防いで風邪予防に効果があるとされています。	E 666 kcal P 18.0 % F 35.0 % Ca 398 mg NaCl 2.9 g
9日 月	ごはん メギスの唐揚げ ミルクおから みそおでん ミルメーク	魚 乳 魚	米 めぎすの唐揚げ(魚) 大豆油 おから 油揚げ 玉ねぎ ごぼう にんじん ねぎ サラダ油 砂糖 牛乳 鶏肉 がんも ちくわ(魚) 大根 にんじん こんにやく さやいんげん みそ 砂糖 うるめ節(魚) ミルメークココア	＜おから＞ おからは、大豆を煮て柔らかくし、すりつぶして絞り、残ったものがおからです。おからは捨ててしまいがちですが、実は栄養がたっぷりです。おなかの調子をよくする食物繊維や、疲れを早く治したり、肌をつるつるにしたりする栄養がたっぷりです。	E 708 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 345 mg NaCl 2.5 g
10日 火	クロックムッシュ ほうれん草オムレツ 小松菜とコーンのサラダ 鶏団子と野菜のスープ煮	乳 卵	ミルク食パン 牛乳 バター 米粉 ハム チーズ パセリ ほうれん草オムレツ(卵) 小松菜 にんじん ブロッコリー コーン マヨネーズ 鶏団子(アレ無) じゃがいも 玉ねぎ キャベツ さやいんげん にんじん	＜クロックムッシュ＞ 「クロックムッシュ」とは、クリーミーなホワイトソースを塗ったフランス発祥のホットサンドです。フランス語で「カリッとした紳士」という意味です。食べる時の「カリッ」という音が名前の由来になっているそうです。	E 729 kcal P 17.0 % F 38.0 % Ca 603 mg NaCl 3.6 g
11日 水	ごはん 鶏肉のアーモンドがらめ 五色あえ 大根のみそ汁 青のり小魚 根菜カレー	米 アーモンド 卵 魚 魚	米 鶏肉 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 アーモンド 小松菜 もやし にんじん しめじ 錦糸卵(卵) 砂糖 大根 木綿豆腐 えのきたけ わかめ ねぎ うるめ節(魚) みそ 青のり小魚(魚)	＜だし＞ だしは、食材に含まれている「うまみ」とをだし出したものです。和食では、昆布、かつお節、干し椎茸など、色々な食材からだしをとることができます。そして、みそ汁などの汁物、煮物、和え物など、あらゆる料理に欠かせません。だしには、うまみが多く含まれているため、調味料が少なくてもおいしく食べられます。	E 658 kcal P 18.0 % F 27.0 % Ca 413 mg NaCl 2.7 g
12日 木	プロッコリーのツナサラダ ヨーグルト	乳 魚 乳	米 小麦 豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん れんこん ごぼう カリフラワー にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(アレ無) チーズ プロッコリー キャベツ にんじん コーン ツナ(魚) 砂糖 ヨーグルト(乳)	＜根菜＞ 秋から冬にかけては「根菜」といって、土の中で育つ「根」などの部分を食べる野菜やいも類がおおいくなります。根菜には、にんじんや大根、カブ、ごぼう、れんこんなどがあります。根菜は腸の働きを整えたり、体を温めたりする働きがあります。	E 707 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 403 mg NaCl 2.7 g
13日 金	セルフフィッシュバーガー(豚骨パンス) (鮭のセサミフライ) シャーマンポテト キャベツとお豆のスープ りんご	魚	胚芽パンズ 鮭 小麦粉 米粉 ごま 卵 パン粉 青のり 大豆油 じゃがいも サラダ油 ベーコン 玉ねぎ ピーマン 鶏肉 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆 キャベツ 小松菜 りんご	＜じゃがいものビタミンC＞ 皮膚、のど、鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミンC。じゃがいもやさつまいもにも、野菜、果物に負けないくらいのビタミンCが豊富に含まれています。加熱すると壊れやすいビタミンCですが、じゃがいもに含まれるビタミンCは壊れない性質があります。	E 705 kcal P 19.0 % F 33.0 % Ca 359 mg NaCl 2.6 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。

令和元年 12月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
16日 月	ごはん あじの南蛮漬け 野菜と油揚げのごまあえ めった汁	魚 魚	米 あじ 片栗粉 大豆油 ねぎ ごま油 砂糖 白菜 小松菜 にんじん 油揚げ ごま 砂糖 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ うるめ節(魚) みそ	<丈夫な体> 寒い日が続いていますが、室内ばかりで過ごさず、天気のいい日には外で元気に運動しましょう。日光にあたり、運動をしっかりとすると骨が丈夫になります。そして、バランスの良い食事をとると、「免疫力」もアップし、風邪にかかりにくくなります。	E 684 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 392 mg NaCl 2.1 g
17日 火	ごはん しそ巻きギョーザ 三色ナムル キムチチゲ みかん	あさり・魚	米 しそ巻きギョーザ(アレル無) 大豆油 ほうれん草 にんじん キャベツ 砂糖 ごま油 ごま あさり 豚肉 ごま油 木綿豆腐 白菜 キムチ(魚エキス) 玉ねぎ しめじ なら みそ 砂糖 みかん	<キムチ> ちょっとピリッとするキムチは、発酵させて作ることで乳酸菌がたっぷりです。乳酸菌と聞くとヨーグルトを思い出す人が多いと思いますが、乳酸菌はお腹の調子を整えてくれる働きがあり、それがキムチにも含まれています。	E 654 kcal P 14.0 % F 26.0 % Ca 355 mg NaCl 2.0 g
18日 水	ごはん 五目厚焼きたまご 野菜のみそ炒め 打ち込み汁 ヨーグルト	卵・魚 魚 乳	米 五目厚焼きたまご(卵・魚だし) 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん なら サラダ油 みそ 砂糖 うどん ごぼう にんじん 油揚げ 干し椎茸 ねぎ うるめ節(魚) 片栗粉 ヨーグルト(乳)	<手洗い> 皆さんは給食を食べる前に、しっかり手洗いをしていますか?「手洗いにまざる予防法はない」とお医者さんが言うほど、かぜの予防には手洗いがかかせません。寒くなると水が冷たいので、短い時間で石けんなどをつけずに洗いがちですが、時間をかけて石けんでていねいに洗うことが大切です。	E 686 kcal P 14.0 % F 24.0 % Ca 472 mg NaCl 2.3 g
19日 木	麦ごはん 豚肉の美味だれ 切干大根とれんこんのごまマヨあえ かきたま汁	卵・魚	米 小麦 豚肉 片栗粉 大豆油 しょうが にんにく サラダ油 りんご 砂糖 切干大根 れんこん 小松菜 にんじん コーン マヨネーズ ごま 卵 木綿豆腐 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ みつば うるめ節(魚) 片栗粉	<麦> 給食では時々、麦ごはんが出てきます。ごはん粒と似ていますが、茶色の線が一本入っているものが麦です。麦には、小麦・大麦・ライ麦などがありますが、麦ごはんに使われている麦は大麦です。麦には、食物繊維やビタミンB群がたくさん含まれています。	E 708 kcal P 13.0 % F 34.0 % Ca 316 mg NaCl 1.7 g
20日 金	バターロール じゃがいものミートソース焼き ひじきのマリネサラダ 野菜の豆乳チャウダー	乳 乳	バターロール じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 マッシュルーム にんにく バター 小麦粉 トマト 砂糖 チーズ キャベツ ハム コーン ひじき 砂糖 サラダ油 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ バター 米粉 豆乳	<チャウダー> チャウダーは、魚介類や野菜、ベーコンなどを加えて作る具沢山のスープで、アメリカではよく食べられている料理です。チャウダーはフランス語で「大きな鍋」という意味があります。チャウダーと似たものにシチューがありますが、チャウダーはシチューよりも具が小さく、トロミも少ないです。	E 649 kcal P 16.0 % F 37.0 % Ca 396 mg NaCl 2.9 g
23日 月	カレーピラフ 鶏肉のマーメレード照り焼き カラフルサラダ チンゲンサイと豆腐のスープ クリスマスデザート	乳 魚	米 バター ウインナー 玉ねぎ にんじん ピーマン サラダ油 カレールウ(アレル無) 鶏肉 マーメレードジャム ブロッコリー キャベツ コーン 赤パプリカ しらす干し 砂糖 サラダ油 木綿豆腐 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ クリスマスカップデザート(アレル無)	<冬休みの食生活> 今日で2学期の給食も終わり、明日から冬休みが始まります。冬休みは不規則な生活になりがちですが、生活リズムを崩さずに毎日を過ごしましょう。また、年末年始は伝統的な行事食に触れる機会も多いと思います。受け継がれてきた日本の食文化を楽しみ、良い年を迎えましょう。	E 724 kcal P 17.0 % F 31.0 % Ca 389 mg NaCl 3.1 g



🎄*23日(月)はクリスマス献立です*🎄
みなさんが大好きなカレーピラフやクリスマスデザートもつきます。
給食で、ひと足早いクリスマスを楽しみましょう♪

.....【生活リズムを整えるコツ】.....

<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム OFF</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を!</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯に入ろう!</p> <p>かぼちゃ料理</p> <p>あずきがゆ</p>	<p>年末年始の行事と食べ物</p>	<p>七草 1/7</p> <p>せりな・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p> <p>七草がゆ</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>さけぶり...など</p> <p>年取り魚</p> <p>年越しそば</p>		<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしるこなど</p>
<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮</p> <p>おせち料理</p>		<p>小正月 1/15</p> <p>あずきがゆ</p> <p>もち花・まゆ玉</p>