

※献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	
	<b>ごはん</b> <b>鶏のからあげ</b> <b>2 マカロニサラダ</b> <b>月 なめこ汁</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 鶏むね肉 片栗粉 油 濃口醤油 米粉 酒 生姜 マカロニ キャベツ ロースハム【乳・卵なし】 人参 ノエックドレッシング【卵・乳なし】 塩 こしょう 木綿豆腐 大根 ねぎ なめこ みそ かつおだし 顆粒かつおだし【乳糖】	エネルギー <b>659</b> kca たんばく質 <b>26.7</b> g 脂 質 <b>20.4</b> g カルシウム <b>277</b> mg 食塩相当量 <b>2.0</b> g	なめこの最大の特徴ともいえる「ぬめり」に含まれるペクチンは水溶性食物繊維の一種です。水溶性食物繊維は糖質の吸収を緩やかにし、急激な血糖値上昇の予防に役立ちます。		<b>ごはん</b> <b>ポークシュウマイ</b> <b>13 ブロッコリーのごまマヨえ</b> <b>金 とりキムチ鍋</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 豚肉 玉ねぎ パン粉 生姜 砂糖 小麦粉 ブロッコリー キャベツ ノエックドレッシング【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 人参 ごま 濃口醤油 白菜 木綿豆腐 鶏肉 えのきたけ しらたき 人参 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 ニラ リンゴ ニンニク かつお節エキス 魚醤 昆布エキス) みそ みりん 酒	エネルギー <b>606</b> kca たんばく質 <b>25.7</b> g 脂 質 <b>19.9</b> g カルシウム <b>348</b> mg 食塩相当量 <b>2.0</b> g	キムチには乳酸菌やカプサイシンのほか食物繊維、ビタミンB群、C、β-カロテンなど、体に良い栄養素がたくさん含まれています。カプサイシンとは唐辛子の辛み成分です。血行促進、食欲増進の働きがあります。	
	<b>3 ごはん</b> <b>シャウエッセン</b> <b>チーズ納豆</b> <b>火 卵とじ煮</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 シャウエッセン(卵・乳なし) 乳 ほうれんそう 挽きわり納豆 チーズ【乳】 濃口醤油 みりん たまご 玉ねぎ 白菜 じゃがいも 鶏肉 人参 ねぎ ぶなしめじ 車麩【小麦】 淡口醤油 濃口醤油 みりん 酒	エネルギー <b>670</b> kca たんばく質 <b>29.3</b> g 脂 質 <b>21.9</b> g カルシウム <b>319</b> mg 食塩相当量 <b>1.9</b> g	納豆にはビタミンB2が含まれています。皮ふや髪、爪などの健康を維持する役割を担っています。ビタミンB2が不足すると皮ふ炎や口内炎を引き起こすと言われています。		<b>ごはん</b> <b>卵ロール</b> <b>16 キャベツのごま酢和え</b> <b>月 肉じゃが</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 たまご たまご でん粉 砂糖 油 たまご でん粉 砂糖 油 キャベツ もやし 糸かまぼこ【魚】乳卵無し 人参 きゅうり 油揚げ【大豆】 酢 淡口醤油 ごま 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 人参 こんにやく 豚肉 濃口醤油 グリンピース 酒 砂糖 みりん 油 顆粒かつおだし【乳糖】	エネルギー <b>609</b> kca たんばく質 <b>21.8</b> g 脂 質 <b>15.2</b> g カルシウム <b>306</b> mg 食塩相当量 <b>2.1</b> g	お酢に含まれるクエン酸はカルシウムや鉄の体内吸収量を増やす成分です。他にもお酢には食欲を増す作用があります。酸味が嗅覚と味覚を刺激するので、唾液や胃液の分泌を促す働きがあります。	
	<b>食パン / りんごジャム</b> <b>チキンナゲット</b> <b>4 コーンサラダ</b> <b>水 ビーフシチュー</b> <b>牛乳</b>		冷凍食パン(小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳 大豆) / りんごジャム(りんご 砂糖 食物ゼイン) チキンナゲット(鶏肉 おから 砂糖 塩 パン粉 デンプン) 油 キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 酢 淡口醤油 油 塩 砂糖 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 人参 ビーフシチュー(小麦粉 油 砂糖 トマト 玉ねぎ 大豆粉 牛乳) ひよこめ 冷凍 デミグラスソース(アイロン 小麦粉 ラド 玉ねぎ トマト 砂糖 塩) ぶなしめじ グリンピース 赤ワイン 油 コンソメ	エネルギー <b>637</b> kca たんばく質 <b>26.1</b> g 脂 質 <b>23.4</b> g カルシウム <b>277</b> mg 食塩相当量 <b>2.2</b> g	ひよこ豆には血管や皮膚、筋肉などを構成するたんばく質や、細胞の増殖をサポートする葉酸、たんばく質の代謝に必要なビタミンB6などが含まれています。ほくほくした甘みか特徴のひよこ豆はくせがないため、さまざまな料理に活用できます。		<b>ごはん(減)</b> <b>さばのみそ煮</b> <b>17 大根ときゅうりのおかか和え</b> <b>火 うどん汁</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 青魚 さば みそ 砂糖 醤油 でん粉 青魚 大根 きゅうり 淡口醤油 砂糖 かつお節 うどん 玉ねぎ 鶏肉 ほうれんそう ねぎ 人参 かまぼこ(たら でん粉 砂糖) 淡口醤油 濃口醤油 みりん 酒 かつおだし ししいけ 昆布だし	エネルギー <b>627</b> kca たんばく質 <b>25.5</b> g 脂 質 <b>18.8</b> g カルシウム <b>294</b> mg 食塩相当量 <b>2.3</b> g	うどん汁の時は、ごはんが少し少なくなっています。それは炭水化物の量が多くなってしまからです。炭水化物の主な働きは、エネルギー源になることです。しっかり主食を食べましょう。	
	<b>ごはん</b> <b>魚の照り焼き</b> <b>5 ごもくなます</b> <b>木 いものこ汁</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 青魚 ふくらぎ 酒 砂糖 濃口醤油 みりん 大根 小松菜 糸かまぼこ【魚】乳卵無し 人参 油揚げ【大豆】 淡口醤油 酢 ごま 砂糖 さといも 白菜 大根 鶏肉 こんにやく 人参 ねぎ みそ 酒 かつおだし	エネルギー <b>608</b> kca たんばく質 <b>26.6</b> g 脂 質 <b>17.5</b> g カルシウム <b>321</b> mg 食塩相当量 <b>2.3</b> g	<b>あえのこと給食</b> 「あえのこと」は、稲作を守る田の神様を労い、感謝を捧げる儀式です。「あえ」はおもてなし、「こと」は祭りを意味しています。12/5は田の神迎え、2/9は田の神送りがあります。		<b>コッペパン</b> <b>スパゲッティミートソース</b> <b>18 野菜スープ</b> <b>水 キャンディチーズ</b> <b>牛乳</b>		冷凍コッペパン(小麦粉 黒糖蜜 砂糖 ショートニング) スパゲッティ【小麦】 玉ねぎ トマト トマトケチャップ 豚肉 人参 ぶなしめじ ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 塩 こしょう 白菜 玉ねぎ もやし 人参 とうもろこし 淡口醤油 コンソメ 塩 こしょう パセリ チーズで鉄分	エネルギー <b>602</b> kca たんばく質 <b>22.5</b> g 脂 質 <b>16.5</b> g カルシウム <b>308</b> mg 食塩相当量 <b>3.8</b> g	キャンディーのように包まれた、鉄分強化されたチーズです。成長期に必要なカルシウムと鉄分をいっしょにとることが出来る商品です。	
	<b>(麦飯)</b> <b>カレーライス</b> <b>6 フルーツヨーグルト</b> <b>金 牛乳</b>		米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ(乳・バナナ・ハチミツ・リンゴ) 人参 カレールウ(乳・バナナ・ハチミツ・リンゴ) 赤ワイン 油 にんにく ヨーグルト バナナ バインアップル(缶詰) もも(缶詰) ナタデココ みかん(缶詰)	エネルギー <b>668</b> kca たんばく質 <b>19.4</b> g 脂 質 <b>19.2</b> g カルシウム <b>299</b> mg 食塩相当量 <b>1.9</b> g	ヨーグルトには乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が豊富に含まれています。これらの菌は腸内環境を整える役割を果たし、便通の改善や肌荒れの防止、さらには免疫機能の向上にも役立ちます。		<b>(麦飯)</b> <b>ブルコギ丼</b> <b>19 韓国風わかめスープ</b> <b>木 みかん</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 大麦 玉ねぎ もやし 輸入牛肉もも 人参 たら 濃口醤油 酒 油 みりん ごま油 砂糖 片栗粉 にんにく 絹ごし豆腐 えのきたけ ベーコン【乳・卵なし】 人参 ねぎ 淡口醤油 酒 中華スープ ごま油 わかめ コチンジャン 塩 こしょう みかん	エネルギー <b>623</b> kca たんばく質 <b>22.7</b> g 脂 質 <b>19.2</b> g カルシウム <b>285</b> mg 食塩相当量 <b>2.3</b> g	ブルコギは甘辛いたれで下味をつけた韓国の肉料理です。焼き肉とすき焼きの中間のような料理です。今回は麦飯の上に乗せて丼ぶりにしました。	
	<b>(麦飯)</b> <b>そばろ丼の具</b> <b>9 即席漬け</b> <b>月 豚汁</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 大麦 鶏肉 たまご 小松菜 玉ねぎ 人参 濃口醤油 酒 生姜 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 千切りたくあん 人参 淡口醤油 ごま 大根 白菜 豚肉 玉ねぎ こんにやく 人参 みそ ごぼう ねぎ 酒 かつおだし	エネルギー <b>618</b> kca たんばく質 <b>25.5</b> g 脂 質 <b>18.4</b> g カルシウム <b>340</b> mg 食塩相当量 <b>2.2</b> g	大根に含まれるビタミンCは、美肌づくりをサポートする栄養素で、しみやそばかすなどの生成を抑制する効果があるとされています。そのため、美肌成分とも呼ばれています。		<b>ごはん</b> <b>かぼちゃひき肉フライ</b> <b>20 コールスローサラダ</b> <b>金 みそ汁</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 かぼちゃひき肉フライ(かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油あめ 調味料) 油 キャベツ とうもろこし 人参 ノエックドレッシング【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 塩 こしょう 玉ねぎ じゃがいも 人参 みそ ねぎ かつおだし 顆粒かつおだし【乳糖】	エネルギー <b>639</b> kca たんばく質 <b>16.9</b> g 脂 質 <b>20.3</b> g カルシウム <b>271</b> mg 食塩相当量 <b>1.8</b> g	<b>1日早い冬至給食</b> かぼちゃは別名「なんきん」といいます。冬至には、にんじんやれんこんなど「ん=運」の付く食べ物で幸運を呼び込む風習があります。かぼちゃは体を温めるβカロテンが豊富なので冬至によく食べられます。	
	<b>ごはん</b> <b>パンサンスー</b> <b>10 麻婆豆腐</b> <b>火 牛乳</b>		米 強化米 もやし キャベツ 春雨 きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 淡口醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま 木綿豆腐 玉ねぎ 豚肉 人参 ねぎ 濃口醤油 八丁みそ たら 酒 片栗粉 砂糖 油 ししいけ	エネルギー <b>650</b> kca たんばく質 <b>24.1</b> g 脂 質 <b>19.4</b> g カルシウム <b>350</b> mg 食塩相当量 <b>2.6</b> g	豆腐は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養成分がたっぷりと含まれています。豆腐はたんばく質が豊富で、さらにカルシウムも多い食品です。木綿豆腐は水分を抜いて作るので、絹ごし豆腐より栄養価が高いです。		<b>ごはん</b> <b>酢豚</b> <b>23 肉ワンタンスープ</b> <b>月 牛乳</b>		米 強化米 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも 青ピーマン 人参 トマトケチャップ 片栗粉 油 濃口醤油 砂糖 ししいけ 中華スープ 肉ワンタン(小麦粉 豚肉 玉ねぎ 生姜 大豆粉 調味料) 玉ねぎ 小松菜 人参 ねぎ 淡口醤油 中華スープ 塩 こしょう	エネルギー <b>641</b> kca たんばく質 <b>21.7</b> g 脂 質 <b>19.2</b> g カルシウム <b>278</b> mg 食塩相当量 <b>2.1</b> g	タンパク質やビタミンB群などの栄養素を豊富に含む豚肉は、疲労回復や健康維持に欠かせない食材です。特にビタミンB1はごはんなどの糖質を体内でエネルギーに変えるために必要な栄養素です。	
	<b>ごはん</b> <b>ちくわのいそべ揚げ</b> <b>11 切干大根のピリ辛炒め</b> <b>水 みそけんちん汁</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 竹輪 油 小麦粉 米粉 でん粉 大豆 あおのり 小松菜 豚肉 ねぎ 切干大根 濃口醤油 酒 油 ごまトハンジャン 木綿豆腐 大根 こんにやく 鶏肉 みそ 人参 ねぎ 酒 ごま油 ししいけ かつおだし 顆粒かつおだし【乳糖】	エネルギー <b>622</b> kca たんばく質 <b>24.9</b> g 脂 質 <b>19.2</b> g カルシウム <b>338</b> mg 食塩相当量 <b>2.3</b> g	<b>かみかみ給食</b> 今日はよく噛んで食べる給食です。よく噛むことは胃腸の負担を軽減し、虫歯を予防し、食べ過ぎを防ぎ、脳の働きを活発化し、味がしつかりわかりやすくなります。いいことがいっぱいあります。よく噛んで食べましょう。		<b>(麦飯)</b> <b>チキンカレー</b> <b>24 もみの木ハンバーグ</b> <b>火 グリーンサラダ</b> <b>牛乳 / クリスマスデザート</b>		米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 人参 カレールウ(乳・バナナ・ハチミツ・リンゴ) ウスターソース 赤ワイン にんにく カレー粉 もみの木ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 砂糖 食塩 生姜ペースト にんにくペースト) ブロッコリー キャベツ 人参 酢 淡口醤油 砂糖 油 塩 こしょう 牛乳 / クリスマスカップデザート(あめ 砂糖 いちごシロップ)	エネルギー <b>721</b> kca たんばく質 <b>23.5</b> g 脂 質 <b>23.2</b> g カルシウム <b>483</b> mg 食塩相当量 <b>2.4</b> g	<b>クリスマス給食</b> クリスマスツリーに使われる木はもみの木です。今回はハンバーグの形がもみの木になっています。クリスマスは12月25日で、イエス・キリストの誕生日を祝う日です。	
	<b>チキンライス</b> <b>12 ひじきのサラダ</b> <b>木 たまごスープ</b> <b>牛乳</b>		米 強化米 大麦 玉ねぎ 鶏肉 トマトケチャップ グリンピース マッシュルーム とうもろこし 大豆バター(油 豆乳 大豆粉) 白ワイン 油 ウスターソース 砂糖 コンソメ 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】 黄ピーマン 佃煮ひじき(ひじき ごま 砂糖 薬天) 酢 油 砂糖 淡口醤油 塩 こしょう たまご 玉ねぎ 小松菜 人参 ベーコン【乳・卵なし】 淡口醤油 コンソメ 片栗粉 塩 こしょう	エネルギー <b>616</b> kca たんばく質 <b>22.5</b> g 脂 質 <b>18.5</b> g カルシウム <b>301</b> mg 食塩相当量 <b>2.8</b> g	ひじきのサラダには佃煮のひじきを使っています。簡単にひじきを食べることが出来るのでおすすめです。さっぱりドレッシングにも合っておりマヨネーズにも合うので便利です。							

3学期の給食は1月8日(水)スタートです。