



献立予定表



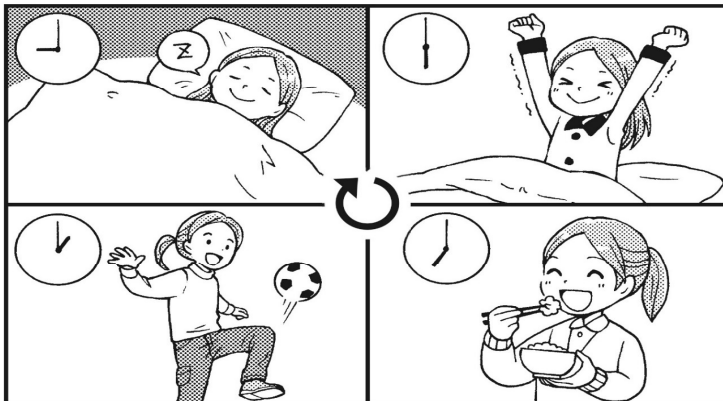
＜12月の目標＞ ^{がっ もくひょう} す ^す 好ききらいをなくそう

令和5年も一ヶ月で終わります。令和6年を健やかに迎えるためにも、生活リズムを崩さないように年末年始休みを過ごしましょう。


















冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



日 曜日	主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの		緑のたべもの		黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 金	麻婆豆腐丼		麻婆豆腐 バンバンジーサラダ わかめスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	54.2kcal 23.9g	16.5g 2.9g	「バンバンジーサラダ」のさきみは、蒸して裂いて作るので、ふっくらおいしいです。
4 月	ごはん		きんぴらバーグ オニオンドレサラダ 大根のみそ汁	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし しょうが レモン汁 大根 えのき ねぎ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	油	55.9kcal 22.6g	18.9g 2.2g	きんぴらごぼうが入るので、かみごたえも香りもアップします。
5 火	ソフト麺		魚の香草パン粉焼き レモンドレサラダ (五目あんかけ)	豚肉 ほき	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 パセリ 赤パプリカ	キャベツ もやし レモン汁 白菜 しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	麵 片栗粉 パン粉 砂糖	油	57.5kcal 33.4g	15.8g 2.4g	生パン粉をたつぷり使った「香草パン粉焼き」を作ります。
6 水	ごはん		ちくわの磯辺揚げ キムチチーズ肉じゃが はりはり漬け	豚肉 ちくわ 鶏卵	牛乳 青のり チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 切り干し大根 キャベツ 白菜キムチ つば漬け	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油	65.8kcal 28.9g	19.4g 2.4g	「キムチチーズ肉じゃが」は人気の料理です。
7 木	ミニコッパン		スパゲッティ・ナポリタン ツナサラダ 小松菜のスープ	ham 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム 大根 もやし キャベツ ねぎ コーン	パン スパゲッティ 砂糖	油 ごま	53.9kcal 22.8g	16.0g 2.8g	ミニコッパンに、「スパゲッティ・ナポリタン」をはさんで食べてもおいしいですよ。
8 金	ごはん		鶏肉のハニーマスタード イタリアンサラダ やさいスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤パプリカ にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 コーン レモン汁 玉ねぎ もやし	米 片栗粉 はちみつ 砂糖	油	57.8kcal 23.6g	21.6g 1.6g	「鶏肉のハニーマスタード」は、ごはんにもパンにも合います。
11 月	ごはん		肉豆腐 ひじきと小松菜のかにかま和え ヨーグルト	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜 いんげん	ごぼう 白菜 ねぎ キャベツ	米 こんにやく 砂糖	油	55.4kcal 26.1g	13.9g 1.7g	「肉豆腐」は、たんぱく質たっぷりの、ごはんにも合うおかずです。
12 火	きしめん		(ほうとう風汁) 大学いも からしみそ和え	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 しめじ えのき ねぎ キャベツ もやし	麵 きつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	62.3kcal 23.2g	15.8g 2.5g	地元でとれたきつまいもをたっぷり使って、大学いもを作ります。
13 水	わかめごはん		いか大根 こんにやくサラダ いものこ汁	いか かつお節 焼きた豚 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 キャベツ ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里いも	油	53.2kcal 25.2g	13.3g 2.6g	冬になって甘くなってきた大根、白菜、ねぎなどをたっぷり使う献立です。

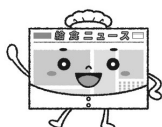
日 曜日	しゅじょく 主食	牛乳	おかず しゅさい ふくさい しる 主菜/副菜/汁	あか 赤のたべもの		みどり 緑のたべもの		き 黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
14 木	 コッペパン		ポテトとウインナーのチリソース あさりと白菜のスープ みかん 早昼	ウインナー あさり	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ みかん	パン じゃがいも 砂糖	油	581kcal 23.6g	25.2g 2.7g	みかんのビタミンCでかぜに負けない元気な体を作りましょう。
15 金	 ごはん		すとり 酢鶏 バンサンスウ ちゅうか 中華スープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが 白菜 しいたけ 玉ねぎ しめじ たけのこ キャベツ ねぎ もやし もんマ	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま	589kcal 22.2g	19.5g 2.5g	「酢豚」の豚肉の代わりに鶏肉を使ってさっぱり作ります。
18 月	 カレーライス		ポークカレー 雪ん子サラダ りんご	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし コーン りんご	米 じゃがいも 砂糖	油	606kcal 19.6g	19.6g 2.7g	雪ん子の「雪」の正体は？カッテージチーズです。
19 火	 タンメン		ミルクビーンズ ビーフンサラダ (みそタンメンの汁)	豚肉 大豆 きなこ ハム	牛乳 コンデンスミルク	にんじん 青梗菜	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン きゅうり もやし キャベツ メンマ ねぎ	麵 片栗粉 砂糖 ビーフン	油	605kcal 27.0g	18.3g 2.6g	ソフト麺の種類が豊富な「原田製麺」さんの麺です。
20 水	 ごはん		きあげ 絹揚げの肉みそがけ あさぎ 浅漬け じゃがいものみそ汁	厚揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま	580kcal 25.3g	21.1g 2.3g	きめが細かい絹ごし豆腐の厚揚げに肉みそをたっぷりかけて食べてください。
21 木	 チーズ揚げパン		ひじきと蓮根のサラダ ミネストローネ	ちくわ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり れんこん 白菜 えのき コーン にんにく 玉ねぎ セルリー	パン 砂糖 マカロニ	油 ごま	594kcal 23.7g	24.9g 2.9g	パウダーチーズとパウダーシュガーを混ぜたものを揚げパンに絡めます。
22 金	 ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 ふくじんご 福神漬け和え とんじろ 豚汁 冬至献立	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん	しょうが 白菜 玉ねぎ ねぎ 福神漬け キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 こんにやく	油	566kcal 22.3g	14.0g 2.6g	昔は冬に、緑黄色野菜がとれなかったので夏に収穫した「かぼちゃ」を冬至に食べました。
25 月	 えびピラフ		クリスピーチキン コールスロー クリスマス献立	ベーコン えび 鶏肉	乳酸飲料	グリーンピース にんじん	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 バター	570kcal 25.6g	10.4g 2.4g	

12月26日(火)~1月8日(月)まで 年末年始休業

しよくいく 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A	2		3	E
4				5	B
			6	D	7
	8				
9				10	
	F	11		C	



A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい

タテのカギ

- 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 物を売ったり買ったりする場所。
- 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇〇揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 器に入れて持ち歩く食事。
- 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が腰をかけるための家具。
- 頂上目指して出発！
- 海の〇〇、山の〇〇。
- 食後のデザートは〇〇〇〇!?
- 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- リズムやメロディーをつけて歌う言葉。

クロスワードクイズの答えがわかったら 給食室に教えてね