

日	こんだてめい 献立名	あかなかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	きなかま 黄の仲間 ねつちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちやうしとどの 体の調子を整える	ひとこと
17水	ご飯 白玉雑煮 松風焼き 昆布炒め	牛乳、とり肉 なんと 昆布 木綿豆腐 みそ さつま揚げ	米 強化米 白玉団子 パン粉 ごま つきこん 三温糖 米油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ	冬休み中、元気にすごすことができましたか？3学期最初のメニューは、お正月料理です。お正月料理には、色々な願いがこめられています。松風焼きは、表面だけ実をのせて焼くので、隠し事なく過ごせますよという意味が込められています。
18木	あつけし極みるく65 あんかけラーメン 牛乳もち入りフルーツあえ	牛乳 豚肉 チャーシュー なんと 生クリーム	パッくらーめん ごま油 でん粉 三温糖 米油	メンマ 人参 白菜 ほうれん草 もやし パイン缶 みかん缶	寒い季節にぴったりのあんかけラーメンが登場します。汁にとろみをつけることで、冷めにくくすることができます。牛乳もちには森高牛乳を使っています。調理員さん2人がかりでがんばって手作りしているので、味わって食べて下さい。
19金	ご飯 ちゃんこ風 とんてき ほうれん草のなめ苺あえ	牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉 こんぶ	米 強化米 パン粉 しらたき クイッティオ 三温糖 米油	ごぼう 白菜 大根 人参 なら ほうれん草 もやし なめ苺	ちゃんこの肉団子は、給食センターで手作りしています。ちゃんこは、元々相撲部屋の力士が食べる料理という意味で使われていました。相撲では「手をつく＝負ける」ということから、とり肉で出汁や肉団子をつくる人が多いそうです。
22月	ご飯 卵スープ 酢豚 スライスパイン	牛乳 たまご わかめ 豚肉	米 強化米 でん粉 フライドポテト 三温糖 サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ 人参 たけのこ ビーマン スライスパイン	豚肉には、ビタミンB1がたくさん入っています。炭水化物を体のなかでエネルギーに変えてくれるための栄養素です。卵スープを作るときには、ふんわり仕上がるように、調理員さんが調理の仕方を工夫してくれています。
23火	親子丼 白菜のみそ汁 梨ゼリー	牛乳 みそ 昆布 とり肉 なんと たまご 高野豆腐	米 強化米 三温糖 米油	白菜 人参 干し椎茸 玉ねぎ 枝豆 たけのこ	白菜などの冬が旬の野菜を「冬野菜」と呼びます。寒さで凍ることがないように、細胞の糖度が高くなるため、甘味が強く出るのが特徴です。冬野菜の中には、夏にとれた同じ野菜よりも栄養価が3倍近く高くなるものもあるそうです。
24水	ご飯 生しいたけのみそ汁 ザンたれ 野菜炒め	牛乳 みそ 昆布 とり肉 豚肉	米 強化米 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油 ごま 米油	生しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 もやし キャベツ	ザンたれは釧路地区発祥のメニューです。とり肉はかぜ予防にビタミンAも入っています。
25木	森高牛乳 カレーうどん クリーム白玉	とり肉 なんと 昆布 牛乳 ホイップクリーム	うどん 白玉団子 米油 三温糖	人参 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ パイン缶 みかん缶	カレーうどんは、明治時代末期に生まれた料理です。そば屋さんが、カレー屋さんにたくさんのお客さんが入っている様子を見て思いついたメニューという説があります。日本の伝統食のうどんをもっと親しんでもらうアイデアメニューです。
26金	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 さば味噌煮 うま煮	牛乳 木綿豆腐 わかめ みそ 昆布 さば味噌煮 とり肉 高野豆腐	米 強化米 板こんにやく 米油 三温糖	玉ねぎ 大根 人参 たけのこ ごぼう 生しいたけ	久しぶりに、人気メニューのさばの味噌煮が登場します。さばには血をさらさらにしてくれるEPAや脳の働きを助けるDHAが入っています。味が濃いので、ぜひご飯と一緒に食べてください。
29月	ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも バター	人参 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ ダイストマト ホールコーン	ハヤシライスは「林さん」や「早矢仕（はやし）さん」が作った…などの説がたくさんあります。
30火	横割れ丸コッペパン コンソメスープ デリシャスメンチ ツナサラダ 小袋ノンエッグマヨ	牛乳 ツナ ベーコン	横割れ丸コッペパン 三温糖 マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	今回は、メンチカツにトマト系のソースをかけました。パンにはさんでメンチカツバーガーを作ってください。サラダのマヨネーズは小袋で付けました。好みの量をかけて食べてください。
31水	ご飯 大根のみそ汁 豚すき風煮 元気ヨーグルト	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉 木綿豆腐 元気ヨーグルト	米 強化米 じゃがいも つきこん 三温糖 米油	大根 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	大根は、冷蔵庫のない時代に漬物や切干し大根として保存食に使われていました。保存食にすることで、栄養価がアップするものがあります。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	622(530)	693(650)	764(780)	828(830)
たんぱく質 g	24.3 (21.8)	26.8 (26.8)	29.2 (32.2)	31.4 (34.2)

都合により、献立、材料等を変更することがございますので、ご了承ください
いますようお願いいたします。

朝ごはんをしっかり食べましょう！

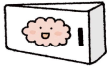


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

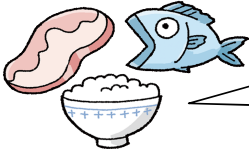
【献立紹介】 ジャージャー麺

ジャージャー麺は11月9日に登場しました。肉みそと野菜を麺の上にトッピングして食べます。子どもたちから「おいしかった」「おかわりしました」という声をたくさんいただき、好評でした。またいつか提供したいと思います。



食べ物で「かぜ予防」！

冬はかぜやインフルエンザが流行する時期です。栄養素をしっかりとり、予防することも大切です。



【たんぱく質】【炭水化物】
基礎体力をつけたり、エネルギーを補給するのに役立つ！

【ビタミンA】【ビタミンC】などの
のどや鼻の粘膜の健康維持や免疫力アップに役立つ！
炒め物やスープの具として食べるのもおすすめです。

