

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギー たんぱく質	一口メモ
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる		
1	水	17:35 18:20	北海ラーメン 牛乳 中華サラダ 手作りマーラーカオ	牛乳 えび いか ほたて 豚肉 くらげ 中みそ 赤みそ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華麺 サラダ油 ごま油 バター 黒砂糖 ホットケーキミックス コーン	851 kcal 38.1 g	北海ラーメンには海鮮（いか・えび・ほたて）やコーン、バターが入っています。今日はみそ味のラーメンです。
2	木	17:35 18:20	ごはん 牛乳 切り干しの卵焼き ゆかり和え さつま汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 卵 中みそ 赤みそ	ねぎ 干しいたけ にんじん 切り干し大根 もやし ゆかり キャベツ だいこん ごぼう しめじ いんげん	米 サラダ油 三温糖 里芋 ごま油	810 kcal 33.1 g	切り干し大根には食物せんいがたくさん含まれます。腸を刺激して腸の動きを活発にします。便秘を治す働きがあります。
3	金	17:35 18:20	ライス 牛乳 ボルシチ レモンサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 サワークリーム 粉チーズ ヨーグルト	ケチャップ 玉ねぎ にんじん かぶ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ レモン	米 じゃが芋 オリーブ油 上白糖 ルウ	831 kcal 26.4 g	『ボルシチ』ロシアの料理。具だくさんのスープ。トマトやピーズ（赤かぶ）で赤く色をつけ、サワークリームをのせて食べるのが特徴です。
6	月	17:35 18:20	麦ごはん 味付けのり 牛乳 魚の香りしめじ 干し椎茸 和え みそけんちん汁	牛乳 ホキ 錦糸卵 豆腐 油揚げ 赤みそ 中みそ 味付けのり	パセリ にんにく ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼう しめじ	米 麦 里芋 でん粉 三温糖 ごま油 天ぷら油	809 kcal 32 g	今日の魚は「ホキ」南半球ニュージーランド付近の深～い海でとれます。大きいものになると12cmあります。
7	火	17:35 18:20	わかめご飯 牛乳 ちゃんこ鍋 小魚アーモンド	牛乳 とり肉 油揚げ 焼き豆腐 わかめ ちりめん	にんにく しょうが だいこん はくさい しめじ もやし 根深ねぎ	米 でんぷん アーモンド くるみ 三温糖 ごま油	793 kcal 31.4 g	ちゃんこ鍋は、大鍋に肉や、魚、野菜などを入れ水炊きのようにして食べる力士（すもうとり）料理です。
8	水	17:35 18:20	カレー南蛮うどん 牛乳 ごま和え 果物(りんご)	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん 小松菜 はくさい キャベツ りんご	うどん ルウ でん粉 サラダ油 上白糖 ごま	852 kcal 27.9 g	【クイズ1】秋の果物りんごの皮のべとべとって何？ ①きれに見せるためのワックスをぬっている ②りんごの成分 ③ハチミツをぬってみた
9	木	17:35 18:20	ごはん 牛乳 魚のゆずみそかけ そえ野菜 含め煮 果物(みかん)	牛乳 さわら 中みそ 白みそ 平天 高野豆腐	ゆず もやし キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう えだまめ 干しいたけ みかん	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖	844 kcal 36.4 g	《旬の食べ物 ゆず》 出始めの7月頃は緑のゆず。11月頃からは黄色のゆず。果汁も皮もよい香りがします。
10	金	17:35 18:20	焼き肉炒飯 牛乳 わかめスープ 手作り杏仁豆腐	牛乳 牛肉 ベーコン 豆腐	ピーマン 赤ピーマン たら 玉ねぎ コーン	米 麦 上白糖 サラダ油	833 kcal 30.1 g	焼き肉炒飯は人気メニューの一つです(*^_^*)
13	月	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 牛肉の春巻き ナムル みそ汁	牛乳 牛肉 おから 豆腐 赤みそ 中みそ わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん たら もやし キャベツ だいこん にんにく 玉ねぎ	米 麦 三温糖 春巻きの皮 じゃが芋 ごま ごま油 天ぷら油	810 kcal 27.1 g	牛肉の春巻きはNEWメニューです。甘辛く炊いた牛肉におからとねぎを混ぜて巻いて揚げました。
14	火	17:35 18:20	麦ご飯 牛乳 果物(みかん) チキンと根菜の甘酢炒め かきたま汁	牛乳 うずら卵 とり肉 卵 豆腐	ブロッコリー れんこん にんじん ケチャップ たら えのき 玉ねぎ みかん	米 麦 さつま芋 でん粉 三温糖 天ぷら油	858 kcal 30.4 g	根菜には食物せんいがたくさん含まれます。腸を刺激して腸の動きを活発にします。便秘を治す働きがあります。よくかんで食べましょうね♪
15	水	17:35 18:20	ごはん 牛乳 ぶりかけ サバの味噌煮 のっぺい汁	牛乳 サバ とり肉 油揚げ 麦みそ	にんにく ねぎ しょうが こんにゃく 大根 ごぼう しめじ	米 サラダ油 里芋 三温糖 でん粉 ふりかけ	813 kcal 34.6 g	寒い時に温かい物を食べることで体の中から温めます。寒くなりました。風邪をひきませないように♪
16	木	17:35 18:20	豚丼 牛乳 ゆず香和え みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ	ごぼう 玉ねぎ 根深ねぎ しょうが 大根 ゆず 玉ねぎ にんにく ねぎ	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 上白糖	837 kcal 27.3 g	緑黄野菜に含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥や肌荒れの予防に効果があります♪
17	金	17:35 18:20	米粉パン ジャム 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 豆乳スープ	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ セロリー チンゲンサイ にんにく	米粉パン りんごジャム 三温糖 コーン サラダ油 でん粉 ポタージュ じゃが芋	843 kcal 32.1 g	【クイズ2】畑の肉ってなんでしょう？ ①にんにく ②大豆 ③じゃが芋
20	月	17:35 18:20	ごはん 牛乳 大豆の磯煮 焼きししゃも 果物(梨)	牛乳 ひじき 大豆 平天 牛肉 厚揚げ ししゃも わかめ	干しいたけ いんげん こんにゃく にんじん ごぼう なし	米 サラダ油 じゃが芋 黒砂糖 上白糖	827 kcal 35.3 g	『あたご梨』世界最大級の並外れた大きさが特徴の岡山が誇る梨。大きいものになると赤ちゃんの頭くらいのももあります。
21	火	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 八宝菜 揚げいわしぎょうざ	牛乳 豚肉 えび うずら卵 いか いわしぎょうざ	にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが チンゲンサイ きくらげ もやし ヤングコーン	米 ごま油 でん粉 天ぷら油	842 kcal 32.9 g	しょうがは、辛み成分だけでなく、油の酸化を防ぐ働きがあります。からだを温める作用や、殺菌作用もあります。
22	水	17:35 18:20	ハッシュドビーフ麺 牛乳 さつま芋サラダ かぼちゃプリン	牛乳 牛肉 粉チーズ	にんにく ケチャップ 玉ねぎ セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ	ソフト麺 サラダ油 じゃが芋 さつま芋 ごま ハヤシルウ	855 kcal 30.4 g	12/22は冬至です。風が一年中で一番短くなる日です。この日になんきん（かぼちゃ）を食べてゆず湯に入る風習があります。
23	木	17:35 18:20	ひじきご飯 牛乳 魚の塩こうじ焼き そえ野菜 すまし汁	牛乳 さけ とり肉 油揚げ わかめ ひじき 昆布 豆腐	にんにく えだまめ みつば しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	米 塩麹 サラダ油 じゃが芋 三温糖	795 kcal 37.7 g	塩麹は、麹（こうじ）と塩・水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的調味料。疲労回復のビタミンB群たっぷり♪食材のうまみを引き出す万能調味料！
24	金	17:35 18:20	ピラフ 牛乳 ローストチキン サラダ かぼちゃスープ デザート	牛乳 とり肉	ピーマン 玉ねぎ トマト にんにく きゅうり コーン キャベツ かぼちゃ パセリ	米 サラダ油 ルウ 上白糖 バター オリーブ油 デザート	877 kcal 34.8 g	クリスマスメニューです。ローストチキンは一つ一ついけいに学校で焼きました。（〇） 来年もよい年でありますように。

冬野菜の代表といえば、ねぎ！ 鍋ものには欠かせない存在ですね。ねぎにも、いろいろな種類がありますが、大きく分けると、白い部分を食べる白ネギ「根深ネギ」と、緑色の部分を食べる「葉ネギ」があります。白ネギはよ～く煮ると、ネギ独特の辛みが、あまい味に変化します。昔から、風邪をひきはじめたらねぎを食べるとよい、ねぎをしっかりと食べると風邪をひかない、と言いつたられてきました。独特の辛み成分が体温を高め、血行をよくすること、消化液の出るのをよくすることなどが分かっています。昔からの知恵ですごいですね！！

