

	月	火	水	木	金
こんだて	1 	2 	3 	4 	5
	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養
	こん さとう あぶら マヨネーズ わんたん	こん マヨネーズ マロニー あぶら さとう ごま	こん あぶら ごま さつまいも じゃがいも かたくりこ マヨネーズ	こん かたくりこ あぶら さつまいも さとうごま くるま	コッパン じゃがいも あぶら ホウワイトルウ
	たまねぎ えのき キャベツ しめじ だいこん ねぎ もやし	えのき れんこん こんにゃく メンマ ごぼう	はくさいキムチ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	キャベツ きゅうり はくさい ねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ キャベツ コーン
栄養	680 kcal 27.5g 2.8g	636 kcal 27.9g 2.1g	635 kcal 22.3g 2.2g	656 kcal 22.5g 2.0g	668 kcal 29.7g 3.6g
こんだて	8 	9 	10 	11 	12
	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養
	こん さとう あぶら くるまの かきのたね こむぎ	ソフトめん あぶら クッキングソース さとう こむぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも パター	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	ごはん かたくりこ こめ ごま あぶら
	にんじん ほうれんそう	にんじん ほうれんそう トマト	にんじん いんげん	にんじん いんげん	にんじん かぼちゃ
みどり	もやし だいこん えのき ねぎ はくさい こんにゃく	キャベツ たまねぎ しめじ セロリ コーン	ごぼう こんにゃく たまねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ みかん	キャベツ きゅうり はくさい えのき こんにゃく たくあん
栄養	702 kcal 24.2g 2.2g	618 kcal 23.7g 2.4g	719 kcal 31.5g 2.9g	670 kcal 20.2g 2.6g	705 kcal 30.6g 2.7g
こんだて	15 	16 	17 	18 	19
	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養	あか ぎい みどり 栄養
	きゅうにゅう さけ ツナ あぶらあげ	きゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく あぶらあげ	きゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご	きゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	きゅうにゅう ベーコン ハム とりにく チーズ
	こん かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	ごはん あぶら さとう ほうとう	ごはん ごま さとう あぶら かたくりこ	ごはん さつまいも はちみつ あぶら さとう	しょうゆ あぶら さとう マカロニ チョコ なまクリーム
にんじん いんげん こまつな	にんじん かぼちゃ こまつな	にんじん いんげん にら	にんじん ブロッコリー	にんじん ブロッコリー パプリカ チンゲンサイ	
みどり	はくさい コーン もやし キャベツ たまねぎ	れんこん しめじ こんにゃく ねぎ ゆず はくさい えのき りんごジュース	たまねぎ たけのこ だいこん えのき りんご	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	エリンギ たまねぎ キャベツ だいこん もやし コーン
栄養	604 kcal 21.9g 2.3g	687 kcal 28.6g 2.3g	638 kcal 25.5g 2.0g	644 kcal 27.3g 1.8g	670 kcal 28.0g 3.5g
こんだて	16日は「冬至メニュー」です！ 今年の冬至は12月22日です。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込むことができると言われています。給食では、少し早いですが、16日になんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うどん(ほうとう)など、「冬至の七種」と言われる食材を使ったメニューが登場します。さらに、冬至にゆず湯に入って体を清める風習もあります。また、ゆずの強い香りで邪気を払います。				
	18日は「おぢやっ子わくわくメニュー」です！ 12月のテーマは「減塩」です。塩分のとりすぎは、高血圧をはじめ、様々な生活習慣病になりやすいといわれています。給食でも味付けなどに工夫して気を付けています。子どものうちから、薄味になれるようにしましょう。				
	給食での減塩ポイント ★だしをしっかりとる！ ★酸味をきかせる！ ★汁ものを具沢山にする！ ★のりやごまで風味をアップ！				



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

大みそかやお正月などがある冬休みは、夜更かしをしたり朝寝坊をしたり、生活リズムが乱れがちです。生活リズムの乱れは食事にも影響し、体調を崩すことにもつながります。休み中でもできるだけ学校がある日と同じように、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



※都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。