令和5年

12月給食だより

高取小学校

日曜	献立名	（あか）おもに体をつくるもとになる食品		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（き）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	kcal
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
	今月の「かみかみ献立」　～よくかんで食べよう～							
1 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		581
	わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ			しろねぎ	さとう　でんぷん こめこ	あぶら	
	きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく	いとこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	
	たっぷりやさいのかすじる	とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ	わかめ	にんじん	はくさい　だいこん こんにゃく	さつまいも		
4 月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		639
	はるまき	ぶたにく		にんじん　にら	キャベツ　もやし エリンギ	こむぎこ　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	じゃがいものチンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン	しょうが　にんにく	じゃがいも　さとう	ごまあぶら	
	ちゅうかふうコーンスープ	とりにく　たまご		にんじん　パセリ	たまねぎ　しいたけ とうもろこし	でんぷん		
5 火	きんめげんまいごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ きんめげんまい		614
	ドライカレー	ぶたにく　だいず ぶたレバー		にんじん	たまねぎ　エリンギ にんにく	カレールウ こむぎこ	あぶら	
	はなやさいのツナマヨサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		マヨドレッシング	
	キャベツのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ しめじ			
6 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		641
	たらのぎんがみまき	たら　みそ				さとう　でんぷん	マヨドレッシング	
	じゃがいものそぼろに	とりにく　はんぺん		にんじん さやいんげん	しいたけ　たまねぎ	さとう　じゃがいも		
	シャキシャキやさいと ツナのごまあえ	まぐろあぶらづけ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ごま ごまドレッシング	
7 木	クロスロールパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン		675
	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず		にんじん　パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも　さとう ハヤシルウ		
	ブロッコリーとコーンの スパソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ	スパゲティ	オリーブオイル	
	りんご				りんご			
8 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		662
	ハンバーグのさっぱりおろしソース	とりにく ぶたにく			だいこん　たまねぎ	さとう	あおじそ ドレッシング	
	なまあげとやさいのみそいため	ぶたにく　なまあげ はんぺん　みそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく　しょうが しいたけ　たけのこ	さとう		
	はくさいのそくせきあえ		しおこんぶ		はくさい とうもろこし		ごま	
	今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」							
11 月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		584
	あげまぐろとだいこんのいために	まぐろ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう　こめこ でんぷん	あぶら	
	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし　キャベツ	さとう	ごま	
	うちまめじる	ぶたにく　だいず みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	はくさい　ごぼう えのきたけ	じゃがいも		
12 火	コーンチャーハン　牛乳	ハム	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	とうもろこし しいたけ	こめ　さとう	あぶら ごまあぶら	576
	ビーフンとやさいのいためもの	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	ビーフン	ごまあぶら	
	にくだんごとはくさいのスープ	とりにく		にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ きくらげ	はるさめ　さとう パンこ　でんぷん		
	みかん				みかん			
13 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		592
	ごぼういりつくね（2こ）	とりにく			たまねぎ　ごぼう しょうが	さとう　でんぷん	とんし　あぶら	
	おやこに	とりにく　たまご かまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ	じゃがいも　さとう		
	たくあんあえ				キャベツ　たくあん		ごま	
14 木	ソフトめん　牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		657
	にくみそソース	ぶたにく　だいず ちくわ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　たけのこ	さとう　でんぷん		
	コロコロポテト		あおのり			じゃがいも	あぶら	
	ひじきとやさいのあえもの		ひじき	にんじん ほうれんそう	とうもろこし キャベツ	さとう		

日曜	献立名	（あか）おもに体をつくるもとになる食品		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（き）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	kcal
15 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		650
	シャーレンどうふ	えび　とうふ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　たけのこ にんにく　きくらげ	さとう　でんぷん	ごまあぶら	
	あげぎょうざ（2こ）	ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ にんにく	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ	あぶら	
	はるさめのちゅうかあえ			にんじん	きゅうり　もやし しょうが	はるさめ　さとう	ごまあぶら	
18 月	じゃことこんぶのあまからごはん 牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし しおこんぶ			こめ　さとう		696
	コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　さとう パンこ　こむぎこ	あぶら	
	あおじそあえ			あおじそ	キャベツ　きゅうり			
	ぶたバラとキャベツの うまみそしる	ぶたにく　とうふ みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら	
19 火	毎月19日は「食育の日～家族そろって食べる日～」							
	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		599
	しゅんやさいのカレーシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	かぶ　カリフラワー たまねぎ　にんにく	カレールウ		
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	
	くきわかめサラダ		くきわかめ		きゅうり　キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
20 水	22日（金）の「冬至」にちなみ、“かぼちゃ”を使った料理、“「ん」がつく食べ物”を使った料理を実施します。							
	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		591
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう　でんぷん		
	こんにゃくとれんこんのきんぴら	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら	
	かぼちゃけんちんうどんじる			かぼちゃ にんじん　ねぎ	だいこん　しいたけ ごぼう　しょうが	うどん		
21 木	ミルクロールパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン		－
	フライドチキン（2こ）	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	
	コーンサラダ				とうもろこし キャベツ　きゅうり		フレンチ ドレッシング	
	ふゆやさいのミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト ブロッコリー	だいこん　たまねぎ	マカロニ		
	クリスマスセレクトデザート					セレクトデザート		

お知らせ　☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

給食回数15回

今月の目標　＜給食の時間＞　手洗いをしっかりしよう　＜食育＞　寒さに負けない食事をしよう

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事は、よくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、地域の行事やお祭りが少なくなるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。