



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (ゆわ/7質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
3	火	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいもの中華あえ	牛乳 だいず水煮 えびい かぶた肉もも うずら卵	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい 干しいたけ	あさひ米 強化米 さつまいも でんぶん 上白糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油 中華の素	629	724	745
4	水	キムたくごはん 牛乳 トック みかん	牛乳 とうふ ぶた肉もも やきぶた	グリーンピース 千切りたくあん たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ キムチ みかん 干しいたけ	あさひ米 強化米 トック ごま ごま油	568	669	684
5	木	米粉パン 牛乳 豚肉のロバールソースかけ 粉ふきいも コンソメスープ	牛乳 豚ロース ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ マッシュルーム	パン じゃがいも でんぶん 上白糖 菜種油 バター	697	845	861
6	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 水菜と花切大根のあえ物 おこと汁	牛乳 金時豆 塩こんぶ さば みそ	水菜 ごぼう だいこん 花切りだいこん にんじん ねぎ	あさひ米 強化米 こんにやく さといも ごま ごま油	640	736	748
9	月	あんかけうどん 牛乳 たくあん入りボイルキャベツ 焼きいも	牛乳 ぶた肉もも たまご	キャベツ しょうが 千切りたくあん にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ぶなしめじ	うどん さつまいも でんぶん ごま ごま油 サラダ油	648	742	753
10	火	【リザーブ給食】 カレーライス 牛乳 だいこんがが A:揚げ ミニハンバーグ みかん B:揚げ ミニトンカツ キウイフルーツ	牛乳 牛肉スライス A:ハンバーグ B:豚カツ	グリーンピース 水菜 しょうが だいこん たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく A:みかん B:キウイ	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 アーモンド 菜種油 サラダ油 カレールウ	A:776	875	926
11	水	ごはん 牛乳 豆乳鍋 ひじきとちりめんの和え物	牛乳 とうふ とうにゅう ひじき しらす干し ぶた肉もも	ごまつな だいこん ホールコーン にんじん 白ねぎ はくさい えのきたけ	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖 アーモンド ごま油	629	724	745
12	木	米粉パン 牛乳 豚肉とパインの揚げ煮 白菜のクリーム煮 りんごジャム	牛乳 ぶた肉もも角 ロースハム 調理用牛乳	さやいんげん しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん はくさい パイン缶詰 ぶなしめじ	パン でんぶん 上白糖 りんごジャム ごま油 菜種油 ホホワイトルウ	688	828	852
13	金	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ほうれん草のごま和え けんちん汁	牛乳 とうふ あぶらあげ さわら 若鶏むね肉 みそ	ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草 もやし ゆず 干しいたけ ぶなしめじ	あさひ米 強化米 さといも 上白糖 ごま ねりごま ごま油	658	738	750
16	月	ソフトめんの子キントソースかけ 牛乳 キャベツとパインのサラダ 【大】 ケーキ	牛乳 若鶏むね肉 ミックスチーズ	キャベツ たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ パイン缶詰 マッシュルーム	ソフトめん でんぶん 上白糖 オリーブ油 ショートケーキ	769	845	864
17	火	ごはん 牛乳 肉みそおでん ごまからし和え 紅白大福	牛乳 厚揚げ ちくわ 牛肉ミンチ みそ	ごまつな だいこん 切干しだいこん にんじん	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油 紅白大福	619	701	742
18	水	ごはん 牛乳 親子煮 根菜の塩麹和え	牛乳 高野豆腐 ひじき 若鶏むね肉 たまご	さやいんげん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ れんこん	あさひ米 強化米 塩こうじ じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油 マヨネーズ	664	765	789
19	木	米粉パン 牛乳 【大】 フライドチキン カラフルマリネ ジュリアンヌスープ	牛乳 いか ベーコン 若鶏ももカツ用 たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン汁	パン 薄力粉 でんぶん 菜種油 サラダ油 クラッカー	656	796	810
20	金	ごはん 牛乳 焼きししゃも 白菜の甘酢和え かぼちゃのほうとう	牛乳 あぶらあげ しらす干し ししゃも 若鶏むね肉 みそ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ はくさい ゆず	あさひ米 強化米 うどん さといも 上白糖 ごま サラダ油	585	667	707
23	月	ホットドック(胚芽米粉パン) 牛乳 かぼちゃのポタージュ みかん	牛乳 いんげん豆 ベーコン ロングウインナー 調理用牛乳	かぼちゃ キャベツ たまねぎ パセリ	胚芽パン サラダ油 クリームポタージュ	686	811	824

※【大】『12月の大好きメニュー』

◎都合により献立内容を変更することがあります。  
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」さんから届く予定です。

高等部 生活コース2年生のみなさん

「ケーキ」と「フライドチキン」を応えてくれました。 今月は、再開初のリザーブ(予約)給食もあります。楽しみだね。

冬のすごしかたで大切なこと

(おうちの人とよみましょう。)

給食のみかんを食べていない人がいます。かぜの予防になるといわれています。少しでも食べられるようがんばりましょう。

みかん

手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。



で かぜを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

強力パワーの

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。