

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。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、レバー、ウナギ	 ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも	 モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
1日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	冬野菜のみそ汁		豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 大根 人参 れんこん ほうれん草	花かつお	
	田場小 6年欠食	ぶりのてりやき	三温糖 水あめ	ぶり	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒
	ごまじゃこサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	しらすぼし	きゃべつ 人参 もやし きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 583 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 17.0 g	炭水化物 77.1 g	
2日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	みそおでん	じゃがいも 三温糖	厚揚げ(大豆) 無塩せきウインナー (豚) ちくわ 昆布 赤みそ(大豆)	大根 人参 こんにゃく ほうれん草	みりん ぬちまーす 花かつお	
	田場小 6年欠食	焼きししゃも		子持ちししゃも		
	しそ味ひじき	三温糖 白ごま	ひじき	ゆかり粉 カリカリ梅	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん	
くだもの			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 648 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 19.9 g	炭水化物 93.1 g	
5日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	肉みそ	ビビンバ	三温糖 ごま油 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆)	きくらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤
	ナムル		白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・ 大豆) 酢(小麦)
	あげな小 5年欠食	わかめスープ	ごま油	わかめ	大根 人参 長ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン (鶏) 花かつお
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 562 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 72.8 g	
6日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	かき玉汁	でん粉	絹ごし豆腐(大豆) 卵	えのき 人参 大根 ねぎ	花かつお チキンブイヨン (鶏) 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	鶏肉の香味焼き	三温糖 水あめ	鶏肉	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	ごぼうのみそ炒め	白ごま すりごま 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう 人参 こんにゃく たけのこ いんげん 生姜	みりん	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 610 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19.3 g	炭水化物 76.6 g	
7日 (水)	牛乳		牛乳			
	中華めん	ぬちまーす ラーメン	中華めん(小麦・大豆)			
	ラーメンの汁		こめ油 ごま油	豚肉 なんと	もやし 人参 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 みりん ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお 豚から ローリエ
	春巻き	春巻き(小麦・大豆・豚)				
		サラダ油(大豆)				
	さつまいものいとこ煮	さつまいも 三温糖	小豆		みりん 醤油(小麦・大豆)	
くだもの			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 703 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 25.5 g	炭水化物 90.8 g	
8日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	豚肉と根菜のピリ辛煮	じゃがいも 三温糖 ごま油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	人参 白菜 ごぼう 糸こんにゃく きくらげ 椎茸 生姜	酒 ポークブイヨン(豚) 花かつお 醤油(小麦・ 大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)	
	きゃべつのツナあえ	三温糖	ツナ	きゃべつ 赤パプリカ 大根 きゅうり 人参 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	アーモンドカル	アーモンドカル(アーモンド・ごま)				
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 579 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 15.7 g	炭水化物 79.4 g	

揚げ油②
・小麦
・乳
・大豆

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
9日 (金)	牛乳		牛乳			
	クープジュージー	米 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	人参 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	千切りウサチ	三温糖		切干大根 もやし 人参 小松菜	薄口醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 584 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 22.2 g	炭水化物 68.2 g	
12日 (月) 川崎小 欠食	牛乳		牛乳			揚げ③ ・小麦 ・乳 ・大豆 ・豚
	カレーリゾット	米 こめ油	ホキ 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 しめじ あお豆 (大豆)	ぬちまーす こしょう カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) 豚がら	
	鮭のカラフルソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆) 三温糖	鮭 アーサ	赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ シークワサー果汁	りんご酢 ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) 醤油 (小麦・大豆) みりん	
	きゃべつのガーリックソテー	オリーブ油	ツナ	きゃべつ ブロッコリー コーン 人参 にんにく	ぬちまーす こしょう	
	くだもの			みかん (予定)		
一食当たりの栄養価	I礼キ - 457 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 17.0 g	炭水化物 49.7 g		
13日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	コーンと卵の中華スープ	でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐 (大豆) 卵	クリームコーン コーン 玉ねぎ	薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 豚がら チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす	
	魚のナッツみそ焼き	アーモンド 三温糖	さわら 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	生姜	みりん 酒	
	牛肉とピーマンのオイスター炒め	白ごま 三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	牛肉	玉ねぎ きゃべつ ピーマン 赤ピーマン 人参 たけのこ きくらげ にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酒 オイスターソース (大豆)	
一食当たりの栄養価	I礼キ - 629 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 19.6 g	炭水化物 79.3 g		
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	きんぴらスープ	じゃがいも	白かまぼこ	ごぼう 人参 椎茸 ねぎ	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	豚肉のみそ焼き	三温糖	豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	生姜	みりん 酒	
	野菜と厚揚げの炒め	こめ油	厚揚げ (大豆) 鶏肉	きゃべつ もやし 人参 ピーマン きくらげ	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I礼キ - 599 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 77.3 g		
15日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッパン	コッパン (小麦・乳・大豆)				
	じゃがいものトマト煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ マッシュルーム しめじ ブロッコリー トマト	赤ワイン トマト缶 トマト ピューレ デミグラスソース (小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏)	
	まぐろのアーモンド焼き	アーモンド エッグケア マヨネーズ (大豆)	まぐろ 甘口白みそ (大豆)	パセリ		
	フルーツのヨーグルトあえ		黒豆 (大豆) ヨーグルト (乳)	みかん缶 パイン缶 もも缶		
一食当たりの栄養価	I礼キ - 648 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 20.5 g	炭水化物 80.4 g		
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	石狩汁	じゃがいも	鮭 豆腐 (大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ	花かつお	
	高菜オムレツ		高菜オムレツ (卵・ 小麦・大豆)			
	鶏肉と大根の炒め	三温糖 こめ油	鶏肉	大根 人参 こんにゃく いんげん きくらげ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
くだもの			柿 (予定)			
一食当たりの栄養価	I礼キ - 572 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 13.5 g	炭水化物 84.6 g		

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
食育の日 19日 (月)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	大根の中華そぼろ煮	じゃがいも ごま油 三温糖 でん粉 こめ油	油揚げ(大豆) 豚ひき肉 ひよこ豆 赤だし(大豆・鶏) 麦みそ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ たけのこ にら 椎茸 にんにく	ケチャップ ぬちまーす みりん 花かつお	
	ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)				
	白菜サラダ	三温糖 オリーブ油		白菜 小松菜 きゅうり 人参 コーン シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 634 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 90.6 g	
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	里芋汁	里芋	鶏肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ	花かつお	
	魚のごまマヨ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) ねりごま 白ごま 三温糖	ホキ		みりん 醤油(小麦・大豆) 酒	
	鉄分たっぷりいり豆腐	三温糖	豚ひき肉 ひじき 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 卵	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 655 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 76.4 g	
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	パンプキンスープ	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 加工乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 裏ごしかぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚がら	
	ハンバーグのバイソースかけ	三温糖 でん粉	国産ミートハンバーグ (大豆・鶏・豚)	にんにく パイン缶	ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦・大豆)	
	青菜のソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚)	小松菜 玉ねぎ きゃべつ 白菜 コーン 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	くだもの			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 600 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 82.1 g		
冬至 22日 (木)	牛乳		牛乳			
	冬至ジュース	米 田芋 こめ油	豚肉 白かまぼこ	人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす	揚げ㊤ ・小麦 ・乳 ・大豆 ・豚 ・鮭
	スルルー小のから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)	きびなご		ぬちまーす	
	もやしときゅうりのごまあえ	ねりごま 白ごま すりごま 三温糖	ツナ	もやし きゅうり きゃべつ 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 544 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 17.5 g	炭水化物 69.3 g	
23日 (金)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	無塩せきウィンナー (豚) 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン マッシュルーム にんにく	トマト缶 トマトソース (大豆) トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 白ワイン ポークブイヨン (鶏・豚)	
	コーンカップグラタン	コーンカップグラタン(大豆)				
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド 粉末アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)		ごぼう 人参 きゅうり 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	ケーキ	チョコレートケーキ (大豆)				
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 550 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 28.2 g	炭水化物 57.3 g		