

月	火	水	木	金
<p>今月の小千谷産野菜</p> <p>だいこん キャベツ ねぎ さつまいも にんじん はくさい じゃがいも さといも だいす みずな みつば</p> 	<p><b>献立表の見方</b></p> <p>こんだてめい <b>献立名</b></p> <p>黄：エネルギーになる 赤：体をつくる 緑：体の調子を整える</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>	<p><b>1</b></p> <p>おあむぎ 大麦めん 卵とじ汁 コンコンチップス りんご</p> <p>めん かたくりこ あぶら じゃがいも さつまいも 牛乳 とりにく あぶらあげ たまご ちりめんじゃこ だいす あおのり にんじん だいこん ねぎ みずな れんこん りんご</p> <p>E:673kcal P:27.2g</p>	<p><b>2</b></p> <p>ごはん 赤魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら 豆腐汁</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう こま マヨネーズ 牛乳 あかうお さつまあげ とりにく とうふ にんじん こぼろ さやいんげん だいこん ししいたけ はくさい みつば</p> <p>E:622kcal P:25.2g</p>	<p><b>3</b></p> <p>マーボー丼(麦ごはん) ごまじゃこサラダ 手作りナタデココゼリー</p> <p>ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ こま 牛乳 ふたにく みそ とうふ ハム ちりめんじゃこ にんじん たけのこ ししいたけ たまねぎ ねぎ たら だいこん キャベツ</p> <p>E:631kcal P:24.0g</p>
<p><b>6</b></p> <p>ごはん さばのソース煮 こぶあえ カロテンみそ汁</p> <p>ごはん さとう 牛乳 さば こんぶ みそ あつあげ だいす しょうが キャベツ みずな にんじん たまねぎ かぼちゃ</p> <p>E:603kcal P:24.2g</p>	<p><b>7</b></p> <p>根菜カレー(麦ごはん) ひじきマリネ なし</p> <p>ごはん むぎ あぶら じゃがいも さつまいも さとう こむぎこ 牛乳 ふたにく スキムミルク ハム たまねぎ にんじん こぼろ きゅうり キャベツ なし</p> <p>E:652kcal P:20.4g</p>	<p><b>8</b></p> <p>ごはん レバーとポテのカラフルあえ どさんこ汁 みかん</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも こま さとう 牛乳 ふたレバー ふたにく みそ こまつな とうもろこし もやし ねぎ たまねぎ みかん</p> <p>E:646kcal P:23.2g</p>	<p><b>9 1年生リクエスト給食</b></p> <p>きなこ揚げパン ブロッコリーサラダ コーンポタージュ オレンジジュース</p> <p>こめパン あぶら さとう こま マヨネーズ じゃがいも パター 牛乳 きなこ ツナ かつおぶし ベーコン なまクリーム ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし</p> <p>E:651kcal P:18.5g</p>	<p><b>10</b></p> <p>ごはん 小女子とアーモンドの佃煮 酢のもの 肉じゃが</p> <p>ごはん アーモンド さとう こま マロニー あぶら じゃがいも 牛乳 こうなご わかめ ふたにく きゅうり みかん にんじん ししいたけ きぬさや しらたき</p> <p>E:606kcal P:20.7g</p>
<p><b>13</b></p> <p>キムチチャーハン トック入り卵スープ 手作りさつまいも蒸しパン</p> <p>ごはん むぎ あぶら こむぎこ さとう パター さつまいも 牛乳 ふたにく とりにく たまご はくさい たら だいこん たけのこ ねぎ ししいたけ</p> <p>E:635kcal P:23.4g</p>	<p><b>14 新保幸平さん献立</b></p> <p>緑と白のわかめごはん こがね色のわかさぎの天ぷら 栄養満点しょうゆフレンチ かがやく!あさり汁</p> <p>ごはん こむぎこ あぶら 牛乳 わかさぎ たまご のり ハム あさり みそ だいす わかめ こまつな もやし だいこん はくさい</p> <p>E:595kcal P:21.2g</p>	<p><b>15</b></p> <p>ソフトめん 豆まめミートソース フレンチサラダ りんご</p> <p>めん あぶら さとう こむぎこ たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご</p> <p>E:678kcal P:26.9g</p>	<p><b>16</b></p> <p>ごはん ほきのちゃんちゃん焼き 五目豆 白菜のみそ汁</p> <p>ごはん あぶら さとう さといも 牛乳 ほき みそ こんぶ さつまあげ あぶらあげ だいす たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん さやいんげん はくさい こんにゃく</p> <p>E:601kcal P:28.8g</p>	<p><b>17 おぢやっ子わくわくメニュー</b></p> <p>ごはん 鶏のごまごま焼き カレーおひたし 豆まめみそ汁</p> <p>ごはん こま さとう じゃがいも 牛乳 とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ だいす みそ しょうが にんじん もやし こまつな とうもろこし だいこん ねぎ</p> <p>E:620kcal P:21.5g</p>
<p><b>20</b></p> <p>里いもごはん しゅうまい ごまあえ 大根のみそ汁</p> <p>ごはん さといも さとう こま じゃがいも 牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ みそ だいす にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ</p> <p>E:612kcal P:23.7g</p>	<p><b>21</b></p> <p>ごはん ホイコーロー もずくスープ 手作りゆずゼリー</p> <p>ごはん あぶら さとう かたくりこ 牛乳 ふたにく みそ とうふ もずく たまご たけのこ にんじん ビーマン キャベツ えのきだけ みつば りんご ゆず</p> <p>E:602kcal P:25.9g</p>	<p><b>22 冬至メニュー</b></p> <p>ごはん ぶりカツ なめたけあえ ほうとう汁</p> <p>ごはん あぶら さとう ほうとうめん こむぎこ パンこ 牛乳 ぶり のり とりにく とうふ みそ だいす みずな キャベツ にんじん えのきだけ かぼちゃ しめじ はくさい ねぎ</p> <p>E:632kcal P:27.3g</p>	<p><b>23</b></p> <p>横割れ丸パン 手作りハンバーグ さっぱりあえ ふわふわ卵スープ</p> <p>パン パンこ さとう 牛乳 ふたにく たまご ベーコン チーズ たまねぎ キャベツ きゅうり ハイナッフル にんじん</p> <p>E:645kcal P:29.3g</p>	<p><b>24 岡村瑞穂さん献立</b></p> <p>ごはん クリスマスチキンのてりやき 緑ののり酢あえ サンタ特製ミネストローネ クリスマスデザートセレクト</p> <p>ごはん さとう マカロニ 牛乳 とりにく ツナ のり だいす ベーコン こまつな キャベツ もやし にんじん カリフラワー たまねぎ トマト</p> <p>E:697kcal P:28.4g</p>

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

## 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

セレクトデザート  
どれにする？



今月のおぢやっ子わくわくメニューのテーマは「藏塩」です。



## 24日(金)は クリスマスデザートセレクト

いちごクレープ ガトーショコラ



フルーツゼリー レアチーズ風ムース





# 給食だより



令和3年12月  
千田小学校

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

**たんぱく質** を多く含む食品



肉、魚、卵など

**炭水化物** を多く含む食品



米、めん、いもなど

**ビタミンA** を多く含む食品



レバー、にんじんなど

## 作ってみよう！人気の給食メニュー

分量は4人分です

### 鶏とレバーのごまみそあえ

レバーは苦手だけど、給食のレバーは大好き！と人気があります。貧血予防や免疫力アップにおすすめですよ。

【材料】・豚レバー（1.5 cm角）：100g ☆おろししょうが：小さじ1/2 ☆しょうゆ：小さじ1・1/2

・鶏もも肉（1.5 cm角）：100g ・大豆：25g ・かたくり粉：60gくらい ・揚げ油適宜

★みそ：大さじ1 ★砂糖：大さじ1 ★みりん：小さじ1 ★酒：大さじ1 ★白すりごま：大さじ2

【作り方】①大豆は前日から水に浸しておく（水煮を使ってもOK）。豚レバーは、☆の下味に15分くらいつける。

②揚げ油を170度くらいに熱し、大豆、鶏肉、レバーにかたくり粉をつけて揚げる。

③小鍋に★の材料を入れて煮たてたら（水分が少なければ水を足す）、揚げた②をからめてできあがり。