



曜日	月	火	水	木	金
こんだて	<p>今年、季節に関係なく感染症やインフルエンザが流行しています。冬に向けて、もう一度基本的な手洗いがいから見直して、自分で予防していきましょう。</p>				<p>1 </p> <p>2 </p> <p>④やさいのごまあえ</p> <p></p> <p>①ごはん ③肉じゃが</p> <p>☆はし </p> <p>609kcal/24.4g</p>
	<p>今年のかぜをひきま宣言!</p> <h2>かぜ予防のポイント</h2>				<p>③ぶたにく ぎゅうにく あつあげ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう</p> <p>③あぶら ④すりごま いりごま</p> <p>③にんじん きぬさや たまねぎ ほしいたけ いとこんにやく ④ほうれんそう にんじん はくさい</p> <p>野菜を食べよう</p> <p>12月の献立には、冬野菜を多く出しています。野菜は、ビタミンや無機質、食物繊維などが多く含まれていて、体内では、主に体の調子を整える働きがあります。</p>
エネルギー/たんぱく質					
たんぱく質					
無機質					
炭水化物					
脂質					
ビタミン					
ひとくちメモ	<p>1 手洗い・うがいをする </p> <p>2 しっかり栄養をとる </p> <p>3 十分な睡眠をとる </p> <p>4 マスクをつける </p> <p>5 人ごみを避ける </p> <p>6 適度な運動をする </p> <p>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。</p>				
こんだて	<p>4 </p> <p>④7じきサラダ</p> <p></p> <p>①クロワッサン ③ほうれんそうとツナのスパゲティ</p> <p>683kcal/24.2g</p>	<p>5 </p> <p>④いわしのしょうがに ⑤かぶのあますあえ</p> <p></p> <p>①ごはん ③やかましいみそしる</p> <p>☆はし </p> <p>609kcal/24.0g</p>	<p>6 </p> <p>④デコボンサラダ</p> <p></p> <p>①バターパン ③ふゆやさいのクリームに</p> <p>618kcal/24.5g</p>	<p>7 </p> <p>④ピリからみそ ⑤りんご</p> <p></p> <p>①ごはん ③はくさいとにくだんのスープ</p> <p>☆はし </p> <p>645kcal/24.3g</p>	<p>8 </p> <p>④こさかなふりかけ</p> <p>↓</p> <p></p> <p>①ごはん ③すきやきふうに</p> <p>☆はし </p> <p>576kcal/27.3g</p>
エネルギー/たんぱく質					
たんぱく質	③ベーコン シーチキン	③とりにく うすあげ みそ ④いわし	③とりにく	③ひらめ ④さくら ⑤とろろ	③ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ ④かつおぶし
無機質	②ぎゅうにゅう ④ひじき	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④しらすほし こんぶ
炭水化物	①パン ③スパゲティ ④はちみつ さとう	①こめ ③さとう ④さとう	①パン ③こむぎこ ④はちみつ	①こめ ③はるさめ ④さとう	①こめ ③さとう ④さとう
脂質	③オリーブオイル ④オリーブオイル	③あぶら	③あぶら マーガリン ④あぶら	④あぶら	③あぶら ④ごまあぶら ごま
ビタミン	③にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ しめじ ④あかピーマン きゅうり コーンかん	③にんじん かぼちゃ はねぎ えのきたけ こんにやく ⑤かぶ	③にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい ④きゅうり キャベツ デコボンかん	③にんじん ほしいたけ はくさい ④にんじん ほしいたけ たけのこ たまねぎ むきえだまめ	③にんじん はくさい だいずもやし ふかねぎ えのきたけ ほしいたけ いとこんにやく
ひとくちメモ	<p>クロワッサン</p> <p>クロワッサンは、バターをパン生地に折り込んで、三日月形に形成して焼き上げるパンです。サクサクとした食感が人気のパンです。パン屋さんでは、チョコやウインナーを中に入れて込んだクロワッサンもあります。</p>	<p>やかましいみそしる</p> <p>や→やさい か→かいそう ま→まめるい(みそ) し→しいたけ(きのこるい) い→いも 5種類の食材とたんぱく質がしっかり入っているおみそ汁のことです。</p>	<p>冬野菜</p> <p>冬野菜のおいしい季節です。ブロッコリーはこれから鹿兒島産のものも多く出回るようになります。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。</p>	<p>りんご</p> <p>12月のこの時期においしいりんごの品種は、ふじやサンふじなどがあります。りんごは、生で食べるだけでなく、ジャムにしたりお菓子に使ったり、昔からおいしく食べられてきました。</p>	<p>すきやきふうに</p> <p>「すき焼き丼」や「すき焼きうどん」など、すき焼きをアレンジして作られる料理も多くあります。それだけ、人気の料理なので、冬に食べてほしい料理の一つです。</p>
<p>ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる</p>					
<p>寒いのがかわいそう</p> <p>いいんだ</p> <p>寒さに耐えてわたしたちは甘くなるんだから</p> <p>あまみ</p> <p>あまみ</p> <p>あまみ</p> <p>あなたはおちゃんとあたたかくしてね</p> <p>あまみ</p>					
<p>野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。</p>					

こんだてよといひょう  
**献立予定表**



きゅうりよく もくひょう  
**給食 目標**

かぜに負けない体を作ろう。



鹿児島市立田上小学校

曜日	月	火	水	木	金
こんだて	11 ④ベーコンソテー ①バターパン ③ふゆやさいのミートグラタン	12 ④いためなます ①ごはん ③おやこどん ☆はし	13 おたのしみ こんだて ☆はし	14 ④はな・はなサラダ ①むぎごはん ③ポークカレー	15 ④みたらしきといも ①ごはん ③よせなべ ☆はし
エネルギー/たんぱく質	625kcal/26.4g	631kcal/28.9g	643kcal/31.8g	640kcal/22.4g	642kcal/25.0g
たんぱく質	③ぶたひきにく ④きゅうひきにく ⑤たいすミート ④ベーコン	③とりにく ④たまご ⑤うすあげ ⑥ちくわ ④さつまあげ	③ぶたにく やきぶた	③ぶたにく	③とりにく とうふ ウィンナー
無機質	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④にぼし ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう
炭水化物	①パン ③さといも パンこ	①こめ ③さとう ④さとう	①パン ③めん ④さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ごまドレッシング	①こめ ③マロリー ④さといも ⑤でんぷん
脂質	③オリーブオイル ④オリーブオイル	④あぶら ごま	③あぶら バター ごま ④ごま すりごま	③あぶら	④あぶら
ビタミン	③にんじん ブロッコリー むきえだまめ たまねぎ ④ほうれんそう キャベツ	③にんじん はねぎ たまねぎ ほし しいたけ えのきたけ ④にんじん だいこん	③にんじん 葉ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	③にんじん むきえだまめ たまねぎ りんごピューレ ④ブロッコリー にんじん カリフラワー	③にんじん ふかねぎ はくさい だいすもやし しめじ えのきたけ
ひとくちメモ	<b>里芋</b> 里芋のおいしい季節です。今日の里芋は、冬野菜のブロッコリーと一緒にグラタンに入れています。今日のグラタンには、22キロの里芋を使っています。里芋には、赤芋と白芋の2種類があります。	<b>いためなます</b> 大根やにんじんと季節の食材を油で炒めたものです。地域によっては、「けんちゃんなます」と呼ぶところもあります。家庭では、常備菜の1つとして昔からよく作られていました。	<b>おたのしみこんだて</b> 今月のおたのしみこんだては、冬の寒い時期にぴったりの温食です。この温食の料理のお店も鹿児島には、たくさんあります。今日は、仕上げにバターを入れて風味をよくしています。	<b>にんじん</b> にんじんは、ビタミン類が豊富に含まれた野菜です。特に、皮膚や粘膜を保護する作用のあるビタミンAを多く含んでいるので、冬に向けて、かぜ予防に積極的に食べたい野菜です。	<b>地産地消</b> 今日は、校内食育の日です。今日は、鹿児島でとれた里芋を油で揚げて、甘辛いたれにからめました。冬場は、鹿児島の野菜たくさん収穫できる季節です。野菜の他にもたくさん食材に恵まれている鹿児島は、とても素晴らしいです。
こんだて	18 ④キャベツのマヨネーズソテー ①くろざとうパン ③ほうとう ☆はし	19 ④チキンライス ③しゆんやさいポトフ	20 ④フライドチキン ⑤カラフルソテー ⑥ボンデーナッツ ①こめパン ③かぼちゃのポターージュ	21 ④はくさいのひたし ⑤さくらじまこみかん ①ごはん ③みそおでん ☆はし	22
エネルギー/たんぱく質	595kcal/28.4g	602kcal/27.2g	714kcal/29.2g	615kcal/25.5g	
たんぱく質	③とりにく うすあげ ④ぶたにく	①とりにく ③ぶたにく うずらたまご	③ベーコン とうにゅう まめペースト ④とりにく	③とりにく かつお ⑤かつお ⑥さけ ⑦さけ ⑧みそ ⑨かつお ⑩かつお	
無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③チーズ	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	
炭水化物	①パン ③ひらめん	①こめ さとう ③さつまいも	①パン ③じゃがいも ④こめ ⑤でんぷん ⑥ボンデリング	①こめ ③じゃがいも さとう	
脂質	③あぶら ④オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	①マーガリン ③オリーブオイル	③マーガリン ④あぶら ⑤あぶら	③あぶら	
ビタミン	③にんじん かぼちゃ こまつな はねぎ こぼろ はくさい ④ブロッコリー キャベツ	③にんじん むきえだまめ たまねぎ マッシュルーム ④にんじん こまつな ブロッコリー だいこん はくさい	③にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ ⑤あかピーマン ピーマン キャベツ	③にんじん だいこん こんにやく ④はくさい ⑤さくらじまこみかん	
ひとくちメモ	<b>ほうとう</b> ほうとうは、山梨県の郷土料理です。山梨県は山間地域で小麦の栽培が盛んでした。小麦粉を使った郷土料理も多く、おねりやおやきという郷土料理もあります。ほうとうは、うどんを使うのではなく、平たい麺を使います。	<b>規則正しい生活を...</b> 2学期の給食もあと少しとなりました。10月後半から、どの学年も残食が減って、しっかりと食べることでできる日が多くなりました。冬休みも規則正しい生活とバランスのとれた食事をするようにしましょう。	<b>クリスマスメニュー</b> 今日は、クリスマスメニューです。今日は、ケーキの代わりに、クリスマスリースをイメージしたボンデリングが給食に登場します。フライドチキンは、給食室オリジナルの味付けです。	<b>みそおでん</b> おでんや鍋がおいしい季節になりました。給食でも、冬は煮込む料理を多く出します。かつおぶしでだしをしっかりとって、じっくりと煮て、具材に味を染み込ませていきます。今日は、みそ味のおでんです。	

**終業式**



**寒さに負けない！  
冬休みの生活習慣**

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

**「すがたをかえる大豆」を学習して・・・**

3年生は、11月に国語で「すがたをかえる大豆」を学習しました。学習の最後に、自分で調べた食材がどのように姿を変えるのかを文章でまとめました。

12月は、各クラスの代表者が、給食時間のお昼の放送で、その文章を放送します。私たちの身のまわりにある食材は、どのように姿を変えているのでしょうか。3年生が分かりやすく、みんなに教えてください。

冬休みは、家族や親せきと過ごす機会も多くなりますね。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。