



# 阿村小学校こんだてひょう



○給食栄養もくひょう さむさにまけないしゅくじをしよう!  
 ○給食マナーもくひょう しせいを正しくして食べよう!



ひ	よう	しゅくじ	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
				ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
2	げつ	ごはん	おやこに マロニーのあえもの みかん	こめ じゃがいも さとう あぶら マロニー ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ハム たまご	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり みかん キャベツ	685 23.4
3	か	しょくパン	にくだんごスープ キャラメルポテト	パン はるさめ バター さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しょうが きくらげ	648 18.8
4	すい	ごはん	かぶのみそしる さばしょうがに ピーナツあえ	こめ ピーナツ さとう	ぎゅうにゅう とうふ さば あげ	にんじん はくさい かぶ しめじ わかめ ねぎ ほうれんそう もやし	673 27.7
5	もく	きなこトースト	じゃがピースープ トマトオムレツ ブロッコリーサラダ	パン マーガリン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう えだまめ たまご まめ きなこ ハム	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン トマト	663 24.3
6	きん	ふゆやさいかレー	だいこんツナサラダ ヨーグルト	こめ むぎさといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト わかめ ぶたにく チーズ	ブロッコリー れんこん たまねぎ カリフラワー だいこん にんじん ほうれんそう きゅうり コーン	685 24.7
9	げつ	むぎごはん	ふゆやさいみそしる ハンバーグわふうソース そくせきづけ	こめ むぎさといも ごま	ぎゅうにゅう あげ とうふ とりにく ぶたにく	はくさい にんじん だいこん れんこん ごぼう ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	644 22.8
10	か	げんまいパン	チキンブラウンシチュー こまつなのサラダ ごぼうチップ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ まめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ごぼう トマト こまつな きゅうり キャベツ	646 24.4
11	すい	ごはん	このしろだんごなべ アーモンドあえ	こめ でんぶん アーモンド	ぎゅうにゅう たら このしろ こんぶ とうふ	れんこん ねぎ しょうが しめじ もやし だいこん エリンギ にんじん みずな はくさい ほうれんそう	600 25.4
12	もく	しょくパン	たまごスープ さかなのトマトソースやき エリンギのソテー	パン じゃがいも ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう たまご チーズ たら	ほうれんそう にんじん たまねぎ トマト にんにく こまつな エリンギ しめじ とうもろこし	519 28.0
13	きん	ひじきごはん	すましじる たまごやき ちりめんナッツサラダ みかんゼリー	こめ あぶら アーモンド さとう オリーブオイル	とりにく あげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご わかめ ちりめん さきいか ひじき こんぶ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ えのきたけ だいこん きゅうり みかん	667 26.4
16	げつ	むぎごはん	にくどうふ えいようまんてんサラダ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ ひじき あつあげ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり レタス	646 24.8
17	か	こめこいりかぼちゃパン	ちゃんぽん かりかりレバーサラダ	パン めん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく いか	きくらげ キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー レタス	563 30.0
18	すい	ごはん	かぼちゃのみそしる いりどり	こめ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さつまあげ わかめ まめ あげ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	642 24.0
19	もく	ざっこくごはん	おひめさんだんごじる ヤーコンのきんぴら かき	こめ ざっこく ごま さとう じゃがいも しらたまご ヤーコン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ くきわかめ いんげん こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう しいたけ れんこん かき	636 19.8
20	きん	ごはん	かぼちゃのそぼろに かぶのゆずあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちりめん いんげん	かぼちゃ にんじん たまねぎ かぶ ゆず	636 20.2
23	げつ	むぎごはん	のっぺいじる さんまかんろに ゆかりあえ	こめ むぎ さといも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく さんま こんぶ とうふ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ キャベツ ゆかり	676 26.2
24	か	コッペパン	こんさいポタージュ てりやきチキン シーザーサラダセレクトケーキ	パン じゃがいも はちみつ でんぶん クルトン ケーキ	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ハム	だいこん れんこん かぶ しめじ たまねぎ にんじん コーン しょうが レタス キャベツ きゅうり	720 27.9

※献立は都合により変更になる場合があります。



冬至(とうじ)の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずゆいに入るしゅうかんがあるよ!  
 今年の冬至は、12月22日です。給食では、20日の給食で冬至の日こんだてを行います。

## かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防!

「いただきます」の前、「おかえり」のあと、てあらいをわすれずに!



## しせいよく食べよう!

食べる前のよいしせいは「さあ、食べよう!」という気持ちをつくることとなります。しせいがよいと、なんでももりもり食べられそうな気持ちになりませんか?



しせいがよいと ☆胃のはたらきがよくなるよ。 ☆おいしく食べられるよ。  
 ☆まわりのみんなも気持ちよく食べられるよね。

●あら、たいへん! こんなしせいになっていないかな? ●

