



# こんだまひょう

山田小学校

| 日曜  | 主食      | 牛乳 | おかず   | おもなざいりょう                                   |   |   | 一口メモ  |
|-----|---------|----|---|--|---|---|---|
|     |         |    |   | きいろ  | あか  | みどり   |   |
|     |         |    |   | ねつやちからになる                                  | ちやくやくほねになる  | からだのしょうじょをととのえる   |   |
| 3月  | 麦ごはん    |    | すき焼き風煮<br>高野豆腐の卵とじ  | こめ むぎ しらたき あぶら<br>さとう                      | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>なまあげ こうやとうふ<br>たまご とりにく ちくわ           | たまねぎ ねぎ にんじん<br>しいたけ はくさい いんげん                          | <br>手あらい、うがいは<br>しっかり!  |
| 4火  | ミルクパン   |    | キャベツのメンチカツ<br>白菜とりんごのサラダ<br>かぶのポトフ                                  | ミルクパン あぶら さとう<br>じゃがいも                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ウインナー                                  | はくさい りんご ほうれんそう<br>にんじん たまねぎ かぶ<br>キャベツ しめじ パセリ         |   |
| 5水  | 麦ごはん    |    | ホキのごま味噌焼き<br>ほうれん草のごまあえ<br>豆腐の清汁                                    | こめ むぎ マヨネーズ<br>さとう ごま                      | ぎゅうにゅう ホキ みそ<br>とうふ わかめ                               | ほうれんそう もやし にんじん<br>しめじ たまねぎ                             |   |
| 6木  | 麦ごはん    |    | 鶏肉とレバーのピーナツあえ<br>もやしのサラダ<br>にら玉スープ                                  | こめ むぎ こむぎこ でんぶ<br>あぶら さとう ピーナツ<br>ごまあぶら    | ぎゅうにゅう とりにく<br>レバー たまご ベーコン                           | しょうが はくさい もやし<br>にんじん にら たまねぎ<br>キャベツ きくらげ              | 12月19日(水)<br>ふるさと<br>球磨さんデー   |
| 7金  | 麦ごはん    |    | ポークカレー<br>じゃこめめサラダ<br>みかん   | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら さとう                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ ひよこめめ ちりめん<br>わかめ                  | にんじん たまねぎ しめじ<br>グリーンピース にんにく キャベツ<br>レタス パプリカ しょうが みかん | 今月、紹介する<br>食材は「もち米」<br>です。<br>5月～6月頃に田<br>植えが行われ、<br>秋になると稲は実<br>が熟して垂れてき<br>ます。これがサイ<br>ンとなり、9月～1<br>0月頃に稲刈りが<br>行われます。新米<br>が出回るのが10<br>月～12月頃です。<br>もち米を蒸して<br>作る料理をおこわ<br>とします。今回は<br>中華風の味つけ<br>をした「中華お<br>こわ」が給食に登<br>場します。お楽し<br>みに♪ |
| 10月 | キムタクごはん |    | さんまみぞれ煮<br>小松菜のピーナツあえ<br>のついで汁                                      | こめ あぶら ごまあぶら<br>さとう ピーナツ<br>さといも こんにやく でんぶ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>さんま とりにく ちりめん<br>なまあげ ちくわ              | パプリカ にら キムチ たくあん<br>こまつな もやし にんじん<br>ごぼう しいたけ ねぎ        |   |
| 11火 | コッペパン   |    | オムレツ<br>カラフルサラダ<br>スパゲッティナポリタン                                      | コッペパン あぶら さとう<br>スパゲッティ オリーブオイル            | ぎゅうにゅう たまご<br>ベーコン                                    | ブロッコリー にんじん コーン<br>キャベツ たまねぎ しめじ<br>トマト グリーンピース にんにく    |   |
| 12水 | 五穀ごはん   |    | 鶏肉のから揚げ<br>野菜の酢みそ和え<br>白菜のみそ汁                                       | こめ むぎ いろいろまい<br>でんぶ こむぎこ あぶら<br>さとう ごま     | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ とうふ みそ<br>わかめ                    | にんにく しょうが キャベツ<br>にんじん ブロッコリー はくさい<br>だいこん ねぎ           |   |
| 13木 | 麦ごはん    |    | シューマイ<br>マーボー大根<br>もやしの中華あえ   | こめ むぎ あぶら ごまあぶら<br>でんぶ さとう ごま              | ぎゅうにゅう シューマイ<br>ぶたにく ぎゅうにく ちくわ<br>みそ                  | だいこん ねぎ たまねぎ<br>にんじん しょうが にんにく しいたけ<br>にら きくらげ こまつな もやし |   |
| 14金 | 麦ごはん    |    | ワンタンスープ<br>ホイコーロ <small>山田小12月<br/>お誕生日メニュー</small><br>デザート<br>ワンタン | こめ むぎ ごまあぶら<br>あぶら さとう でんぶ<br>ワンタン         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ                                     | ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ<br>もやし たけのこ ねぎ<br>キャベツ にんじん ピーマン しょうが  |   |
| 17月 | 麦ごはん    |    | 鯖のごま醤油かけ<br>ひじきのいり煮<br>豆乳豚汁   | こめ むぎ あぶら ごま<br>さとう でんぶ                    | ぎゅうにゅう サバ とうにゅう みそ<br>ひじき だいず あぶらあげ<br>ぶたにく とうふ あぶらあげ | しいたけ にんじん だいこん<br>えのき はくさい ねぎ                           |   |
| 18火 | ひのくにパン  |    | ハンバーグのれんげ煮<br>ミニサラダ<br>クリームシチュー                                     | ひのくにパン さとう<br>あぶら じゃがいも                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく チーズ                               | グリーンピース たまねぎ キャベツ<br>レタス パプリカ にんじん<br>しめじ               | 今年の冬至は<br>22日(土)です!   |
| 19水 | 中華おこわ   |    | 白菜と厚揚げのみそ炒め<br>ワカメスープ   | こめ もちごめ あぶら<br>さとう でんぶ ごま                  | ぎゅうにゅう やきぶた<br>なまあげ ぶたにく みそ<br>わかめ とりにく えだまめ          | しいたけ にんじん ごぼう<br>はくさい にんにく うめぼし<br>たまねぎ ねぎ              | <br>冬至  |
| 20木 | 麦ごはん    |    | 焼きししゃも<br>ひじきサラダ<br>南瓜のそぼろ煮   | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら じゃがいも<br>あぶら でんぶ        | ぎゅうにゅう ししゃも<br>ひじき ぶたにく とりにく<br>なまあげ                  | きゅうり にんじん キャベツ<br>かぼちゃ たまねぎ しいたけ<br>グリーンピース             | 2学期、最終日の<br>給食はクリスマス<br>特別メニュー!   |
| 21金 | オムライス   |    | グリーンサラダ<br>ベジタブルスープ<br>クリスマスケーキ                                     | こめ むぎ バター さとう<br>はちみつ                      | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご ツナ ベーコン                            | にんじん たまねぎ しめじ<br>グリーンピース キャベツ ブロッコリー                    |   |

\* 献立は都合により変更になる場合があります。

## ☆さむさにまけない4つのえいよう

1. たんぱく質をたっぷりとりましょう

血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。



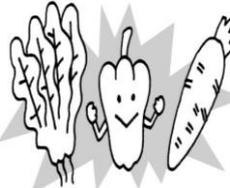
2. しほうを多めにとりましょう

高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。



3. 色のよい野菜をたっぷりとりましょう

ビタミンが多くふくまれています。のどやはなのねんまくを強くして、かぜをひきにくくします。



4. 色のうすいやさい・くだものをじゅうぶんにとりましょう

ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。

