



# 12月 給食だより



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。寒くなると、風邪やインフルエンザ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って体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。12月給食目標「感謝の気持ちを持って食事をしよう！」

ひ	こんだてめい ☆:新メニュー	ちやにくになる しょくひん (あか)	げんきのもとに なるしょくひん (き)	からだのちょうしを よくするしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぷん g	び ごう	
2月	ぎゅうにゅう おだわらさんきくらげいりみそにこみうどん こんさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし なるとまき あぶらあげ みそ	ゆでめん さつまいも でんぷん あぶら	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ れんこん きくらげ	640 27.5 21.5 1.7	栄養価は中学年の量で計算してあります。	
3火	ぎゅうにゅう ごはん おかかふりかけ ぶたにくとれんこんのピリからいため じざかなはんぺんいりすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん かつおぶし おかかふりかけ	ごはん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ ピーマン だいこん れんこん ながねぎ いんげん しょうが	599 26.1 18.3 2.2		
4水	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが ナムルふう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ しらたき ながねぎ もやし にんにく	601 23.3 17.7 1.4		
5木	ぎゅうにゅう プリン ソフトフランスパン ☆しょうなんゴールドチキン ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	コッペパン マカロニ ママレード プリン あぶら	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうなんゴールド	639 28.1 27.1 2.2		
6金	ぎゅうにゅう ごはん さわらのゆずあんやき とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さといも あぶら	にんじん はねぎ だいこん ごぼう ゆず	627 31.4 20.4 2.0		
9月	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン 5しゅやさしいりにくしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく 5しゅやさしいりにくしゅうまい なるとまき わかめ	ホットラーメン あぶら	にんじん こまつな もやし ながねぎ しょうが にんにく	610 28.8 21.4 2.8		
10火	ぎゅうにゅう タコライスふう ポイルコーン もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく とうふ もずく	むぎごはん あぶら	にんじん トマト たまねぎ コーン はねぎ にんにく	609 25.6 19.1 2.7		
11水	ぎゅうにゅう やきとりどん トックのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん トック でんぷん さとう あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく	629 24.6 19.9 2.1		
12木	ぎゅうにゅう くろパン ナゲット ラビオリのトマトに	ぎゅうにゅう ぶたにく ナゲット ポークラビオリ	くろパン こむぎこ マーガリン あぶら	にんじん トマト たまねぎ にんにく	713 28.8 28.5 3.0		
13金	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのからあげ やさしいため おだわらやさいのけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく サバフグ かつおぶし とうふ	ごはん こむぎこ さといも でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな はねぎ チンゲンさい だいこん ごぼう しょうが	623 29.5 19.5 1.5		おだわら こんだて 献立

## 今月の小田原産



こまつな・はねぎ・だいこん・サバフグ・かまぼこ・はんぺん・なるとまき・なまあげ・とうふ・みそ・かつおぶし  
※天候等の状況により、変更になる場合があります

お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

ひ	こんだてめい	ちやにくになる しょくひん (あか)	げんきのもとに なるしょくひん (き)	からだのちょうしを よくするしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぷん g	び らう
16 月	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ソフトめん こむぎこ じゃがいも さとう あぶら マーガリン	にんじん トマト たまねぎ ピーマン にんにく	683 26.5 21.9 2.3	
17 火	ぎゅうにゅう マーボー豆腐どん はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ みそ	ごはん はるさめ でんぷん さとう ごまあぶら	にんじん にら たまねぎ しいたけ もやし にんにく しょうが	633 26.8 19.9 1.8	
18 水	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのそばそに にびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ なまあげ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ いんげん もやし しょうが	611 24.7 19.0 1.4	
19 木	ぎゅうにゅう ココアパン(しょくぱん) ふゆやさいのシチュー ポイルウイナー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく てつりウイナー	しょくパン こむぎこ さとう あぶら マーガリン	にんじん ブロccoli たまねぎ はくさい かぶ	625 26.4 31.6 2.3	
20 金	のむヨーグルト カレーライス おほしさまコロッケ ポイルやさい 	のむヨーグルト だっしふんにゅう とりにく	むぎごはん こむぎこ じゃがいも コロッケ あぶら マーガリン	にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんにく りんご	699 20.6 18.4 1.8	クリスマス こんだて 献立
23 月	ぎゅうにゅう おだわらみそラーメン やまゆりポークぎょうざ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく やまゆりポークぎょうざ なるとまき みそ	ホットラーメン あぶら ゼリー	にんじん こまつな はねぎ もやし めんま にんにく	655 28.2 20.6 3.1	

もうすぐ冬休みです。楽しく元気で年末年始を過ごせるように、次のことに気をつけましょう。


## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> 
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</p> 	

6月頃、子どもの喜び神奈川県産食材を使った料理の募集を行いました。千代小学校からは4点の応募がありましたので、数回にわけて、紹介させていただきます。おいしそうなお料理ばかりなのでご家庭でも参考にしてみてください。

### ひじきのサラダ

【材料・分量(4人分)】

- |            |      |        |
|------------|------|--------|
| ひじき…1袋(小)  | きゅうり | } お好みで |
| ツナ…1缶      | レタス  |        |
| たまご…1/2~1個 |      | } お好みで |
| しお・こしょう    |      |        |
| マヨネーズ      |      |        |
| ごまドレッシング   |      |        |
| ぼん酢        |      |        |
- 

【作り方】

- ①ひじきを水で戻す
  - ②玉ねぎをスライスする
  - ③ツナの油をきる
  - ④お好みの調味料で和えて
- できあがり

お好みで塩もみしたきゅうりやレタスも一緒に入れても美味しいです。ひじきが苦手なお子さんでも食べやすくなります。<Aさんより>