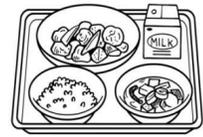




# 給食たより



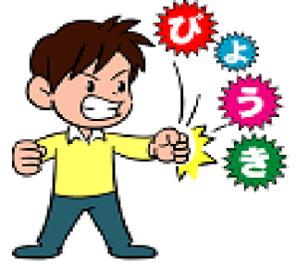
いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。

新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどの感染症の予防をしっかりとしましょう。

外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には、必ず手を洗いましょう。

そして、栄養バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ、身体の免疫力を上げましょう。



| 日<br>曜日 | 献立名  | ざいりょうめい                                 |  |   | エネルギー kcal |         | 給食<br>中止<br>など            |
|---------|--|---|--|---|------------|---------|---------------------------|
|         |  | おもにからだをつくる<br>もとなる食品(赤)                 | おもにエネルギーの<br>もとなる食品(黄)                   | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとなる食品(緑)                    | たんぱく質 g    | たんぱく質 g |                           |
| 2<br>月  | 牛乳 (ご飯)<br>焼きとり丼<br>もやしのみそ汁                  | ぎゅうにゅう<br>とりにく かつおぶし<br>あぶらあげ<br>みそ     | ごはん<br>あぶら<br>かたくりこ<br>さとう               | しょうが にんにく<br>たまねぎ ながねぎ<br>にんじん もやし<br>だいこん だいこんのは | 630        | 31.1    | さくら級<br>行事参加者<br>中止       |
|         |  |   |  |   | 21.7       | 1.8     |                           |
| 3<br>火  | 牛乳 (ご飯)<br>キーマカレーライス<br>ほうれんそうのソテー           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ひよこまめ<br>だいずミート<br>ベーコン  | ごはん<br>あぶら<br>こむぎこ                       | にんにく にんじん<br>たまねぎ しょうが<br>ほうれんそう きゃべつ<br>りんご セロリ  | 620        | 22.1    |                           |
|         |  |   |  |   | 21.3       | 2.7     |                           |
| 4<br>水  | 牛乳<br>こもく<br>五目うどん<br>シナモンおさつ                | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>かつおぶし        | うどん あぶら<br>さとう<br>かたくりこ<br>さつまいも         | しょうが にんじん<br>たまねぎ<br>きゃべつ<br>こまつな                 | 681        | 24.7    |                           |
|         |  |   |  |   | 21.0       | 1.8     |                           |
| 5<br>木  | 牛乳 ソフトフランスパン<br>照り焼きチキン ラビオリのスープ<br>マスカットゼリー | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ウインナー<br>ポークラビオリ      | パン<br>あぶら こむぎこ<br>じゃがいも さとう<br>かたくりこ ゼリー | にんじん たまねぎ<br>きゃべつ<br>こまつな                         | 646        | 27.7    |                           |
|         |  |   |  |   | 24.4       | 2.5     |                           |
| 6<br>金  | 牛乳 麦ご飯<br>さばふぐの更紗揚げ みそ汁<br>チンゲン菜とコーンの炒め物     | ぎゅうにゅう<br>さばふぐ<br>あぶらあげ とうふ<br>かつおぶし みそ | ごはん むぎ<br>あぶら こむぎこ<br>さとう<br>かたくりこ       | しょうが ちんげんさい<br>とうもろこし<br>にんじん<br>だいこん だいこんのは      | 640        | 30.3    | さばふぐ<br>小田原港<br>で<br>とれた魚 |
|         |  |   |  |   | 21.8       | 1.7     |                           |

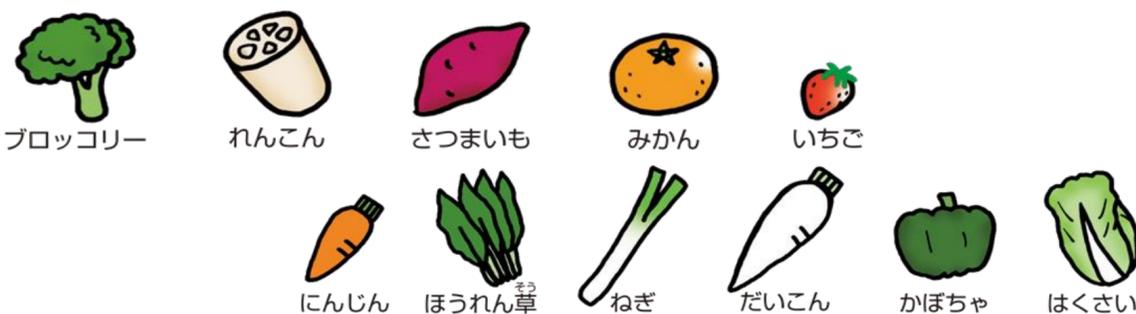
## 寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかりと食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

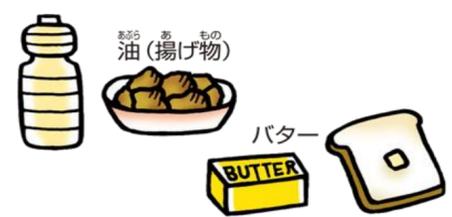
### 体を強くしよう! (たんぱく質)



### 体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)



### 体を温めよう! (脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!

| 日<br>曜日 | 献立名<br>                         | ざいりょうめい  |  |  | エネルギー kcal                 | 給食<br>中止<br>など  |
|---------|--|--|--|--|----------------------------|---|
|         |  | おもにからだをつくる<br>もとなる食品(赤)                            | おもにエネルギーの<br>もとなる食品(黄)                     | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとなる食品(緑)                 | たんぱく質 g<br>しぼう g<br>えんぶん g |   |
| 9<br>月  | 牛乳 ご飯<br>肉じゃが<br>おなか炒め   | ぎゅうにゅう<br>ごおりとうふ<br>ぶたにく<br>かつおぶし                  | ごはん<br>さとう<br>あぶら ごまあぶら<br>じゃがいも           | たまねぎ こまつな<br>こんにゃく<br>にんじん もやし<br>いんげん         | 602<br>24.7<br>17.2<br>1.4 |   |
| 10<br>火 | 牛乳 (ご飯)<br>ひじきご飯<br>さつま汁   | ぎゅうにゅう<br>ひじき かつおぶし<br>あぶらあげ<br>さつまあげ とりにく         | ごはん<br>さとう<br>さつまいも<br>あぶら                 | にんじん だいこん<br>ごぼう だいこんのは<br>つきこんにゃく<br>いんげん     | 614<br>25.8<br>18.3<br>1.7 |   |
| 11<br>水 | 牛乳<br>梅丸ラーメン<br>あげぎょうざ   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>なると ぎょうざ                         | めん<br>あぶら<br>かたくりこ                         | ながねぎ にんじん<br>たまねぎ きゃべつ<br>うめぼし<br>とうもろこし       | 625<br>25.3<br>21.7<br>2.5 |   |
| 12<br>木 | 牛乳 黒パン<br>チリコンカン もやしのソテー<br>冷凍みかん  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいずミート<br>いんげんまめ えだまめ<br>てぼうまめ ベーコン | パン<br>あぶら<br>こむぎこ<br>じゃがいも                 | にんにく セロリー<br>にんじん トマト<br>たまねぎ もやし<br>こまつな みかん  | 624<br>26.0<br>21.9<br>2.4 |   |
| 13<br>金 | 牛乳 (ご飯)<br>ピリ辛そばろ丼<br>卵スープ   | ぎゅうにゅう<br>たまご だいずミート<br>ぶたにく とりにく<br>なると           | ごはん むぎ<br>ごまあぶら<br>さとう<br>かたくりこ            | にんじん にんにく<br>しょうが たけのこ<br>たまねぎ ながねぎ<br>にら こまつな | 609<br>27.7<br>20.5<br>1.8 |  |
| 16<br>月 | 牛乳 ご飯<br>厚揚げの香味あんかけ<br>野菜の炒り煮  | ぎゅうにゅう<br>あつあげ<br>ぶたにく                             | ごはん<br>あぶら かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも           | にんじん しょうが<br>つきこんにゃく<br>たまねぎ<br>ながねぎ           | 673<br>19.8<br>23.2<br>1.6 |   |
| 17<br>火 | 牛乳 ご飯<br>さばの味噌煮<br>すまし汁  | ぎゅうにゅう<br>さば みそ<br>あぶらあげ<br>かつおぶし                  | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                        | しょうが<br>にんじん<br>だいこん<br>だいこんのは                 | 613<br>28.3<br>20.8<br>1.9 |   |
| 18<br>水 | 牛乳<br>ミートソーススパゲッティー<br>のり塩ポテト  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいずミート<br>あおのり                   | めん<br>あぶら<br>かたくりこ<br>じゃがいも                | にんにく トマト<br>にんじん<br>たまねぎ                       | 656<br>25.3<br>22.7<br>1.5 |   |
| 19<br>木 | 牛乳<br>ピザトースト<br>ホワイトミネストローネ  | ぎゅうにゅう<br>ベーコン チーズ<br>とりにく<br>とうにゅう                | パン<br>あぶら<br>じゃがいも<br>マカロニ                 | にんじん<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>きゃべつ                   | 632<br>30.2<br>26.2<br>2.3 |   |
| 20<br>金 | 牛乳 (麦ご飯)<br>こまつなぶたにくどん<br>小松菜豚肉丼<br>とうじ冬至みそ汁   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうふ<br>かつおぶし<br>みそ                  | ごはん むぎ<br>さとう かたくりこ<br>しらたき じゃがいも<br>ごまあぶら | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>かぼちゃ こまつな<br>だいこん    | 609<br>25.9<br>16.9<br>2.3 | 4年生<br>中止   |
| 23<br>月 | おたのしみ<br>献立<br>クリスマスバージョン<br> | のみもの<br>とりにく<br>ベーコン<br>ぶたにく                       | ごはん<br>あぶら<br>こむぎこ<br>でんぷん                 | にんじん<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>とうもろこし                 | 618<br>22.5<br>17.1<br>1.7 | 献立を<br>当ててね<br>!  |

※ 平均栄養価は中学年の数値を掲載しています。 ※ 食材は天候などにより変更になることがあります。

今月の小田原産

さばふぐ・なると・さつまあげ・だいこん  
だいこんのは・ながねぎ・もやし・こまつな  
あぶらあげ・あつあげ・とうふ



小田原市では、給食用食材の放射性物質  
検査を行なっています。  
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。