



日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			1人あたり (Kcal)		ひとくちメモ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	小	中	
1 (月)	ごはん		かきたまじる ハンバーグ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう たまご ハンバーグ ハム	ごはん いたふ はるさめ ごまドレッシング ごまあぶら	にんじん えのきだけ きゅうり	577 22.5	726 26.9	今月の目標は「寒さに負けない食事をとろう」です。 体を温める食べ物を食べて、体の免疫力（めんえき りょく）を高めましょう。みそ汁やスープ、鍋などを 毎食食べるとよいでしょう。野菜や肉・魚などの たんぱく質もたっぷり食べましょう。
2 (火)	ごはん		キャベツのみそじる とりのからあげ ごもくひじき	ぎゅうにゅう みそ なまあげ とりのからあげ ひじき さつまあげ ゆでだいず	ごはん あぶら	にんじん こんにゃく	604 23.5	751 28.2	寒さに負けない食事の基本はバランスよく食事をすることです。朝・昼・夜としっかり栄養をとっていると、 かせもひきにくくなります。 適度な運動と睡眠をとって体調をととのえましょう。
3 (水)	ごはん		とうふのみそじる にくだんご (小1・2年1こ、3年～2こ) にこもり	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ にくだんご とりにく さつまあげ	ごはん さとう かたくりこ さつまいも	にんじん ななめがた ごぼう こんにゃく ほししいたけ	597 24.2	732 27.9	煮こもりは南部地域の郷土料理で、根菜とさつまいもの とろみのついた煮物です。さつまいもの甘味ととろみが 体を温めてくれます。さつまいもはビタミン、ミネラル 食物せんいが豊富で免疫力（めんえきりょく）を 高める効果があります。
4 (木)	たきこみ ごはん		だいこんとぶたにくのわふうスープ さんまのかばやきふう やさいのおかかマヨあえ カットりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく さんまのかばやきふう ツナ かつおぶし	たきこみごはん ノンエッグマヨネーズ	さんさい にんにく だいこん はんのうなぎ キャベツ たまねぎ きゅうり りんご	641 25.1	724 27.7	●●おいらく給食●● 今日の給食は地産物を使って甲府小学校6年生が献立を 考えました。炊き込みごはんには地元で作られた山菜 ごはんの素と塩（だけ）きみを使っています。 おいしくいただきます。＊魚の骨につけましよう もし、かぜをひいてしまったら、早く回復するように消化 のよいものを食べるようにしましょう。めん類は消化も よく、体も温めてくれます。水分も多めにとって、早めに 休むようにしましょう。
5 (金)	バックちゅう うかめん		みそラーメン ショーロンボー（小1ケ、中2ケ） のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ショーロンボー あおのり	ちゅうかめん じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん きくらげ メンマ キャベツ にら コーン	566 23.5	735 29.8	
8 (月)	ごはん		なめこのみそじる ハムチーズピカタ やきとりどんぐ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ハムチーズピカタ とりにく	ごはん ごまあぶら	にんじん なめこ こんにゃく ななめがた まいたけ	584 28.4	735 33.9	カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると骨がもろくなる 骨粗（こつそ）しょう症になりやすくなります。 成長期に骨を丈夫にして、カルシウムを貯蓄しておきま しょう。そのために、毎日牛乳を飲むといいですよ。 ＊焼きたまごの具をごはんにのせて食べましよう
9 (火)	ごはん		わかめのみそじる てりやきハンバーグ キムチいため チョコクレープ	ぎゅうにゅう みそ わかめ なまあげ てりやきハンバーグ ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう チョコクレープ	にんじん もやし はくさいキムチ きりぼしだいこん たまねぎ にら しょうが にんにく	673 26.1	846 32.5	キムチは発酵（はっこう）食品で腸内環境を整える働きが あります。腸内環境がよくなることで免疫力が上がり、感染 症予防にも効果があります。キムチの辛味や酸味が苦手な 人は炒め物や鍋に入ると食べやすくなりますよ。
10 (水)	ごはん		とりじる さばみそに もやしのごまサラダ	ぎゅうにゅう さばみそに こうやとうふ ツナ	ごはん いたふ ごま ごまドレッシング	にんじん はくさい こんにゃく ななめがた ごぼう ほししいたけ ほうれんそう もやし	596 26.0	782 33.1	魚にはたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるために 必要な栄養素がふくまれています。DHAやEPAなどの体 によい働きをする油もあり、さばやいわし、さんまなど に多くふくまれています。丈夫な体を作るためにも 積極的に魚を食べましよう。
11 (木)	まるパン		ミネストローネ ハムカツ たまごサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハムカツ たまご	まるパン ななめがた さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん セロリ トマト キャベツ カリフラワー きゅうり	653 21.8	776 25.5	パンの日はいつもより、手洗いをしっかり行いましょう。 せっけんをつけて、指のあいだや爪、手首もこすり洗いし ましよう。そして、きれいなハンカチでふきましよう。 ＊パンをわけてハムカツやたまごサラダをはさんで 食べましよう
12 (金)	むぎごはん		ポークカレー フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも カレーウ あんぱんにゼリー	にんじん たまねぎ しょうが みかん はくどう	706 20.5	879 24.2	玉ねぎは球状になっていますが、葉が変形して重なり合っ たもので、その葉を食べています。玉ねぎは加熱すると 辛味成分が甘味に変わるので、カレーを作るときはよく 炒めると甘味とコクがでておいしくなります。
15 (月)	ごはん		ビーフンスープ えびシュウマイ（2ケ） チンジャオロースー	ぎゅうにゅう なると えびシュウマイ ぶたにく	ごはん ビーフン かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ はんのうなぎ きくらげ たけのこ ピーマン パプリカ にんにく しょうが	576 23.8	747 29.1	しょうがの辛味と香りの成分には、血液の流れをよくし、 冷え性の改善や代謝をよくする効果があります。また、 殺菌作用や肉や魚のくさみ消し、肉をやわらかくする働 きもあります。体をあたためるしょうがを料理に使うて ましよう。
16 (火)	ごはん		ほたてとキャベツのみそじる さんまのひらき にくじゃが りんごゼリー	ぎゅうにゅう みそ ほたて さんまひらき ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう りんごゼリー	にんじん だいこん ななめがた キャベツ こんにゃく グリーンピース	632 26.0	765 29.8	今日の給食は地産物を使って木内々小学校6年生が考え た献立です。好きな肉じゃがとほたてとキャベツをみそ汁 に入れて、肉と魚をバランスよく食べてほしいという思い が込められています。おいしくいただきます。 ＊魚の骨に気をつけて食べましよう
17 (水)	ごはん		みそかきたまじる ヒレカツ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう みそ たまご とうふ ヒレカツ ひじき ちりめんじゃこ ゆでだいず チーズ	ごはん かたくりこ あぶら ごまドレッシング	にんじん しめじ にら ブロッコリー	598 29.0	723 32.8	日本食は「ごはんのみそ汁」が基本で、米と大豆製品 を一緒に食べています。これは栄養面からみてもバランス がよく、米と大豆のお互いの足りないところをおぎない 合ってくれます。毎日しっかり食べることで元気に過ごす ことができますよ。
18 (木)	ごはん		にしめ とりのごまてりやき もやしあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう さつまあげ なまあげ とりのごまてりやき かまぼこ あじつけのり	ごはん ドレッシング	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく たけのこ きゅうり もやし	603 26.7	730 30.1	煮しめは全国各地で食べられる郷土料理で、地域で具材が ちがいます。青森はふきやだけのことこの山菜、焼き豆腐 や生揚げ、根菜類が入ります。煮しめを食べる機会も少 なくなりましたが、日本の伝統的な家庭料理なので、お正月 やお盆、行事などで食べて、残していただきたいです。
19 (金)	バックスバ グティ		とうにゅうクリームスパグティ チキンナゲット（2ケ） みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン チキンナゲット	バックスバグティ マーガリン ホワイトルウ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく こまつな みかん	607 28.4	714 33.0	みかんはビタミンやミネラル、食物せんいがバランスよく 含まれている果物です。特にビタミンCが多く免疫力や 鉄分の吸収を高めてくれます。ビタミン補給にみかんを 食べて、かぜを予防ましよう。
22 (月)	ごはん		ゆずしおスープ てりやきチキン ながいものジャーマンポテトふう	ぎゅうにゅう つくね てりやきチキン ベーコン	ごはん はるさめ ななめがた ドレッシング	にんじん はくさい たまねぎ はせり	589 23.4	742 28.1	今日は冬至です。一年の中で昼の長さが短く、夜がもっと も長くなる日です。寒さがきびしくなるので、ゆず湯に 入ったり、かぼちゃを食べるとかぜを予防ましようとい います。さわやかなゆずのスープで体を温めましよう。
23 (火)	キャロ トライス		ミルクスープ デミハンバーグ カラフルサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン デミハンバーグ	キャロトライス じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ いんげん ブロッコリー えだまめ パプリカ	637 22.1	795 26.5	★クリスマスメニューです★ 今日は2学期が終わります。冬休み中かぜや感染症にか からないように、バランスよく食べて温かく過ごましよう。 元気に3学期会えますように！

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町産の食材です*****
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってましよう*****



毎月「おいらく給食」を実施しているよ。
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や
県産品を紹介するね。今月は4日木曜日です。

＊おいらせ町は給食無償化事業を実施しています。



このQRコードを読み込むと給食センターのサイ
トにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立
を確認することができます

うらにも「給食だより」があります。見てね！

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手
を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、
せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかり
とって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましよう。



風邪予防に「とりたい栄養素と食べ物」

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類
魚介類
卵
大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンC

ブロッコリー
パプリカ
いちご
キウイフルーツ
じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ
サラダ油
サケ
アーモンド



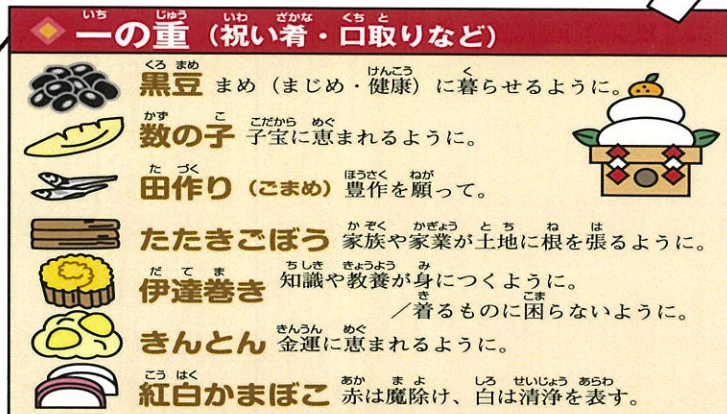
食べて元気に！



An illustration of three children sitting at a table, eating. On the left, a boy in a blue shirt is eating from a black bowl with chopsticks. In the middle, a girl with pigtails in a pink shirt is eating from a black bowl with chopsticks. On the right, a girl in a purple shirt is eating from a bowl with chopsticks. The table has several dishes: a bowl of yellow soup, a bowl of green soup, a bowl of brown soup, a bowl of white rice, a bowl of black soup, a bowl of white rice, a bowl of black soup, a bowl of white rice, a bowl of black soup, a bowl of white rice, a bowl of black soup, and a bowl of white rice. There is also a small pot on a stove to the right.



A decorative illustration featuring three stylized flowers in orange, red, and pink, with green leaves. To the right is a bowl of food, possibly a bowl of ramen or a similar dish, with a smiling face and chopsticks resting on the edge.



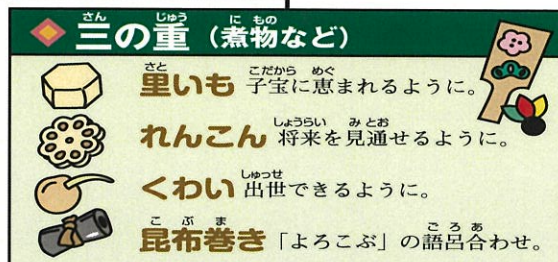
◆ **二の重** (酔^{しゅ}の物・焼^やき物など)

 **ブリ** ^{しゅつせ} 出世できるように。

 **タイ** ^{ころあ} 「めでたい」の語呂合わせ。

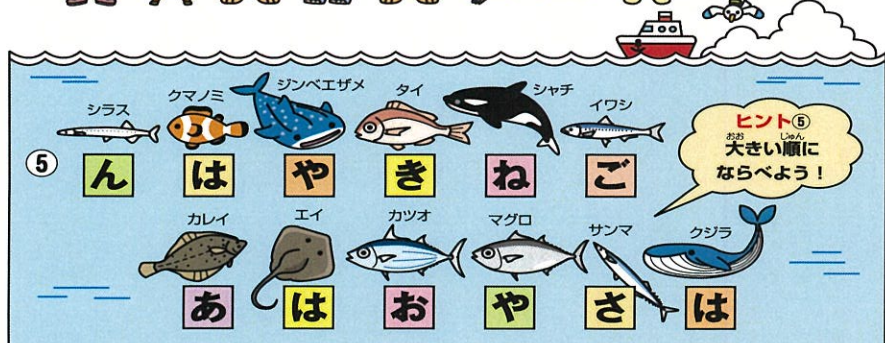
 **エビ** ^{ながい} 長生きできるように。

 **紅白なます** ^{いわ} ^{みずひき} ^{あらわ} お祝いの水引を表す。



①

キャベツ	なす	はくさい	ピーマン	ブロッコリー	にんじん
					
た	ま	い	す	だ	き



①いたただきます ②としそば ③えいふうばんず (栄耀ばんず) ④めうにふりやう (萬土料理) ⑤はやねはまめおひはん (早寝早起おひはん)

～あゆみ保育園～



小学校でいっぱい食べてね♡



1日に残るご飯

1日に残るおかず

平均 23.5kg

平均 94.0kg

1人当たり 13.3g

1人当たり 41.4g

*牛乳や汁も含む