

| 日<br>曜 | こんだて   | おもな食品 (♥印は中泊町産)                             |   |  | エネルギー<br>kcal  | おしらせ   |
|--------|--|---|---|--|----------------|--|
|        |  | 体をつくる                                       | エネルギーになる                                      | 体の調子を整える   |                |  |
|        |  | 主にたんぱく質・カルシウム                               | 主に炭水化物・脂質                                     | 主にビタミン類  |                |  |
| 2月     | ごはん<br>あじのしおこうじやき<br>だいこんのべっこうに<br>にくだんごのみそしる          | 牛乳 とうふ<br>あじ みそ<br>とりにく<br>ぶたにく             | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>さとう<br>でんぷん                  | ♥だいこん にんじん<br>さやいんげん たまねぎ<br>しょうが キャベツ えだまめ<br>♥なごねぎ とうもろこし        | 小 650<br>中 790 | 大根にはジアスターゼという酵素が含まれていて、消化を助ける働きがあります。  |
| 3火     | とんこつしょうゆラーメン<br>たこやき (小3コ：中4コ)<br>りんごいりポテトサラダ          | のむヨーグルト<br>ぶたにく<br>なると たこ                   | ちゅうかめん<br>サラダあぶら<br>じゃがいも<br>ドレッシング           | にんじん こまつな<br>メンマ ♥なごねぎ<br>もやし キャベツ<br>きゅうり りんご                     | 小 642<br>中 776 | 麺類の汁には塩分が多く含まれています。塩分をとり過ぎないように汁は飲み干さず、麺と具をしっかり食べましょう。                               |
| 4水     | ちゅうかどん<br>ほうれんそうぎょうざ (2コ)<br>もやしのちゅかあえ<br>メイプルビーンズ     | 牛乳 なると<br>ぶたにく だいす<br>とりにく<br>うすらのたまご       | ♥こめ さとう<br>サラダあぶら<br>ドレッシング<br>でんぷん           | にんじん たまねぎ もやし<br>ほうれんそう ♥はくさい<br>チンゲンさい たけのこ<br>キャベツ きゅうり きぬさや     | 小 665<br>中 818 | チンゲン菜は中華料理の代表的な野菜のひとつです。アブラナ科の白菜などと同じ仲間です。   |
| 5木     | ごはん<br>キャベツいりつくね<br>ひじきとだいすのごもくに<br>いももちじる             | 牛乳 さつまあげ<br>とりにく<br>だいす ひじき<br>あぶらあげ        | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>さとう<br>いももち                  | ごぼう こんにゃく<br>にんじん さやいんげん<br>♥なごねぎ しいたけ<br>♥だいこん キャベツ               | 小 609<br>中 744 | ひじきは海藻の仲間です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、腸内をきれいにする食物せんいが多く含まれています。                                |
| 6金     | さつまいもときのこのカレー<br>ふくじんづけ<br>フルーツあんじん                    | 牛乳<br>とりにく<br>チーズ                           | ♥こめ カレールウ<br>さつまいも バター<br>マンゴープリン<br>あんじんととうふ | たまねぎ りんご トマト<br>にんじん ふくじんづけ<br>しょうが にんにく パイン<br>みかん もも マンゴー        | 小 695<br>中 864 | みかんは果物の中でもビタミンCが多いのが特徴です。ビタミンCは病気になるための抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあります。                     |
| 9月     | ごはん<br>サーモンのしおやき<br>にあえっこ<br>さといものみそしる                 | 牛乳 みそ<br>サーモン<br>とうふ みそ<br>あぶらあげ            | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>さとう<br>さといも                  | ♥だいこん にんじん<br>こんにゃく わらび<br>たまねぎ こまつな                               | 小 627<br>中 770 |  |
| 10火    | ぶたじるうどん<br>くらいしきゅうコロッケ<br>ブロッコリーのツナあえ                  | 牛乳 ツナフレーク<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにく         | うどん<br>ごまあぶら<br>じゃがいも<br>ドレッシング               | とうもろこし ブロッコリー<br>ごぼう しょうが キャベツ<br>にんじん たまねぎ にんにく<br>♥しいたけ ♥なごねぎ しそ | 小 621<br>中 788 | めん類の日はかむ回数が減りがちです。よくかんで食べることを心がけましょう。  |
| 11水    | ごはん<br>たけのこシューマイ (2コ)<br>マーボーなす<br>わかめスープ              | 牛乳 シューマイ<br>ぶたにく<br>とうふ わかめ                 | ♥こめ でんぷん<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら<br>しろごま           | たまねぎ たけのこ もやし<br>キャベツ しょうが なす<br>にんじん にんにく<br>えのきたけ ♥なごねぎ          | 小 603<br>中 736 | もうすぐ冬休みに入ります。朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整いますよ！  |
| 12木    | ごはん<br>ミートオムレツ<br>カレーにくじゃが<br>ひつつみじる                   | のむヨーグルト<br>たまご とりにく<br>だいすミート<br>ぶたにく あぶらあげ | ♥こめ さとう<br>サラダあぶら<br>♥じゃがいも<br>ながいもいりひつつみ     | にんじん グリンピース<br>こんにゃく たまねぎ<br>♥だいこん しいたけ<br>♥はくさい ♥なごねぎ             | 小 610<br>中 773 | じゃがいもにはみかんと同じくらいビタミンCが含まれています。ストレスや病気に負けない体をつくる働きがあります。                              |
| 13金    | ごはん<br>ごぼういりハンバーグ<br>きりほしだいこんとあさりのにも<br>あぶらふのみそしる      | 牛乳 みそ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>あさり とうふ           | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>さとう<br>あぶらふ                  | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく ごぼう<br>しいたけ きりほしだいこん<br>こまつな ♥なごねぎ              | 小 587<br>中 714 | 切干大根は、お日様の光に当てて干すことで、生の大根よりもカルシウムや鉄分、食物せんいが豊富に含まれています。                               |
| 16月    | ごはん<br>いわしのしょうがに<br>メンマいため<br>みそけんちんじる                 | 牛乳<br>いわし<br>ぶたにく<br>とうふ みそ                 | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>さとう<br>さといも                  | にんじん こんにゃく<br>メンマ (たけのこ) しょうが<br>♥だいこん ごぼう<br>こまつな なごねぎ            | 小 651<br>中 795 | いわしには、骨や歯をつくるカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。  |
| 17火    | とりのパイタンラーメン<br>にたまご<br>ジャーマンポテト<br>ミルクウエハース            | 牛乳<br>とりにく<br>なると<br>あぶらあげ                  | ちゅうかめん<br>サラダあぶら<br>バター じゃがいも<br>ミルクウエハース     | にんじん パセリ<br>チンゲンさい もやし<br>♥なごねぎ たまねぎ<br>メンマ (たけのこ)                 | 小 661<br>中 787 | 煮玉子は半熟です。玉子を割る際は、黄身の飛び散りに注意して食べましょう。ラーメンに入れて食べるのがおすすめです。                             |
| 18水    | わかめごはん<br>いかのこぼんやき (2コ)<br>さつまいものにも<br>もやしのみそしる        | のむヨーグルト<br>いか わかめ<br>とりにく みそ<br>こやどうふ       | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>さとう<br>さつまいも                 | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく もやし<br>わらび ♥なごねぎ                                | 小 630<br>中 785 | さつまいもは、エネルギーのもとになる食品ですが、ビタミンや食物せんいも豊富で、体の調子を整える働きもあります。                              |
| 19木    | こめこパン<br>メンチカツ・バックソース<br>ツナスパゲティサラダ<br>きのこスープ          | 牛乳<br>とりにく<br>ツナフレーク<br>とうふ                 | こめこパン<br>サラダあぶら<br>スパゲティ<br>ドレッシング            | たまねぎ こまつな<br>アスパラガス しめじ<br>えのきたけ にんじん<br>マッシュルーム きゅうり              | 小 676<br>中 780 | パンはひと口大に手でちぎって食べるのがマナーです。食事の前には、特に念入りに手洗いをしましょう。                                     |
| 20金    | ポークカレー<br>さやいんげんのごまあえ<br>セレクトデザート<br>(かぼちゃプリンorゆずゼリー)  | 牛乳<br>ぶたにく<br>チーズ<br>ひじき                    | ♥こめ カレールウ<br>♥じゃがいも バター<br>かぼちゃプリン<br>ゆずゼリー   | たまねぎ りんご トマト<br>にんじん さやいんげん<br>しょうが にんにく<br>かぼちゃ ゆず                | 小 685<br>中 840 | 今日はセレクトデザートの日です。事前にどちらを食べたいか希望をとるので、自分が選んだ方を食べましょう。                                  |
| 23月    | ごはん<br>あぶりやきチキン (2コ)<br>やさしいおかかあえ<br>どさんこじる<br>チョコクレープ | 牛乳 かつおぶし<br>とりにく<br>ぶたにく<br>みそ              | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>♥じゃがいも<br>バター<br>チョコクレープ     | にんじん ♥はくさい<br>こまつな たまねぎ<br>もやし ♥なごねぎ<br>しょうが にんにく<br>とうもろこし        | 小 613<br>中 795 | 今日で2学期の給食は終わりです。病気をげがに気をつけ、充実した冬休みを過ごしましょう。よいお年を！                                    |

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください。  
 ※献立の材料・栄養価を知りたい方は、**給食センター(☎69-3555)**まで、お問い合わせください。

**今年12月21日 冬至と食べ物**

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を中心に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

**あずき** 赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**こんにゃく** 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まですべての栄養を蓄えているため、冬に食べることで、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

**20日(金) 冬至セレクトデザート**  
 あなたはどっちをえらぶかな **冬至**

♥かぼちゃプリン  
 どれも  
 ♥ゆずゼリー

自分がどちらを食べたいか、事前に希望をとります。各学級ごとに用紙を配布しますので、自分が食べたい方に○をしましょう。当日は、自分が選んだものを食べましょう。