

| 日 | 献立名 <small>こんだて めい</small> | 牛乳 | あかのなかま 赤の仲間 <small>ちやくにくになる</small> 血や肉になる | きのなかま 黄の仲間 <small>ねつやちからのもとになる</small> 熱や力の元になる | みどりのなかま 緑の仲間 <small>からだのちよしきととのえる</small> 体の調子を整える | ちょうみりょう 調味料 | エネルギー kcal |
|-----------------------|-------------------------------|----|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| 15 木 | ごはん | | | 米 | | | 785 |
| | 鶏の照り焼き | | 鶏の照り焼き | | | | |
| | 大根の味噌煮 | ○ | ぶた肉, みそ | こんにやく, さとう | だいこん, ごぼう, にんじん, たけのこ, 枝豆 | しょうゆ, だし | |
| | 小松菜の海苔和え | | 海苔 | さとう | こまつな, もやし, にんじん, しめじ | しょうゆ | |
| | さがみかん | | | | みかん | | |
| 16 金 | 子ぎつねごはん | | 油あげ | 米, さとう | 枝豆, にんじん | しょうゆ, だし | 872 |
| | きゃべつメンチカツ | ○ | メンチカツ | あぶら | (キャベツ, 玉ねぎ) | | |
| | にらかき玉汁 | | 卵, とうふ, 煮干し | かたくり粉 | たまねぎ, にんじん, えのきたけ, にら | だし | |
| | ブロッコリーサラダ | | 鶏肉 | ごまドレッシング | ブロッコリー, 野菜ミックス, コーン | | |
| 19 月 | ごはん | | | 米 | | | 805 |
| | エビフライ | ○ | エビフライ | あぶら | | | |
| | きゃべつのクリームスープ | | とり肉, 大豆, 牛乳 | じゃがいも | キャベツ, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, しめじ | コンソメ, シチューの素 | |
| | 茎わかめとごぼうのきんぴら | | くきわかめ | さとう, ごま | ごぼう, にんじん, たけのこ, いんげん | しょうゆ, だし | |
| 20 火 | ごはん | | | 米 | | | 856 |
| | チーズハンバーグ | ○ | ハンバーグ, チーズ | | たまねぎ | デミグラスソース | |
| | 豚汁 | | ぶた肉, とうふ, 煮干し, みそ | 里芋 | だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ | だし | |
| | ポテトサラダ | | ハム | じゃがいも, マヨネーズ | きゅうり, にんじん | | |
| 21 水 | ごはん | | | 米 | | | 790 |
| | ぶりの竜田揚げ | ○ | ぶり | さとう, かたくり粉, あぶら | しょうが | しょうゆ | |
| | かぼちゃのそぼろ煮 | | 厚あげ, ひき肉 | さとう | かぼちゃ, だいこん, にんじん, いんげん | だし, しょうゆ | |
| 22 木 | ごはん | | | 米 | | | 836 |
| | わかめごはん | | わかめごはんの素 (わかめ) | | | | |
| | タンドリーチキン | ○ | とり肉 | | たまねぎ | ケチャップ, カレー粉, しお | |
| | コンソメスープ | | ウィンナー | | だいこん, 人参, しめじ, たまねぎ, コーン, れんこん, いんげん | コンソメ, しょうゆ | |
| | 人参しりしり | | ツナ | 和風ドレッシング | にんじん, コーン | | |
| クリスマスケーキ | | | ケーキ | | | | |
| 冬 休 み | | | | | | | |
| 一 月 10 火 | 大豆団子ミートスパゲティ | | 合びき肉, 大豆団子 | スパゲティ, あぶら, さとう | たまねぎ, にんじん, トマトピューレ, トマト, にんにく | トマトケチャップ, コンソメ | 852 |
| | ほうれん草ソテー | | ベーコン, 卵 | | ほうれんそう, キャベツ | しお, こしょう | |
| | チキンカツ | ○ | チキンカツ (鶏肉) | | | | |

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材の変更がある場合があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産小麦「春風」使用です。
- ★() は既製食品の主な食材です。


今年もあと一ヶ月になりました。日々寒さが増してきています。
 空気が乾燥して、かぜなどの感染症にかかりやすい時期です。
 水が冷たくなってきましたが、外から帰った後、食事の前、
 トイレの後などに、石けんで指先まできちんと手洗いをしましょう。
 洗った後は清潔なタオルやハンカチでふき取りましょう。
 学校に、毎日洗濯した清潔なハンカチやタオルを持ってきてますか。

みかん

手軽にビタミンC補給！

1個あたり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

夜食は消化の良いものが・・・Good



- ◎ 煮込みうどん
- ◎ 雑炊
- ◎ ホットミルク
- ◎ 野菜スープ (特にポタージュ)

