

2021年

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	水	昆布と生姜の炊き込みご飯 鱈のガーリック醤油ソテー レンコンソテー 小松菜とエノキ茸のおひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) カップヨーグルト	昆布 タラ かつお節 味噌 カップヨーグルト	精白米 ごま 小麦粉 油 砂糖 バター マヨネーズ	人参 生姜 レンコン ブロッコリー ミント 小松菜 エノキ茸 もやし かぼちゃ 玉葱	エネルギー 547 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 8.1 g	
2	木	ご飯 トマト鍋風 かにクリーミーコロッケ センキャベツ 果物(りんご) 飲むヨーグルト	ホタテ イカ 豚肉 カニ 牛乳 飲むヨーグルト	精白米 油 パン粉 小麦粉	ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 ぶなしめじ りんご	エネルギー 802 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.2 g	
3	金	玄米入りご飯 秋刀魚の韓国風外漬けとしらす焼売 ナムル 大根と油揚げのピリ辛煮 味噌汁(わかめ・じゃがいも) みかん牛乳寒	サンマ しらす干し 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳 寒天	精白米 玄米 油 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 もやし 人参 ミント 大根 みかん	エネルギー 768 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 25.4 g	
6	月	中華風炊き込みご飯 水餃子鍋風 厚揚げの中華旨煮 ベビーチーズ	焼き豚 鶏肉 豚肉 厚揚げ ベビーチーズ	精白米 春雨 小麦粉 油 ごま油 砂糖 片栗粉	タノコ 人参 椎茸 白菜 ねぎ ニラ ピーマン ぶなしめじ もやし	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.8 g	
7	火	鶏のレモンペッパー焼き 玄米入りご飯 生野菜の付け合わせ 大根とこんにゃくの甘辛煮 ほうれん草のかきたま汁 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	鶏肉 卵 飲むヨーグルト	精白米 玄米 こんにゃく 砂糖	レモン キャベツ 赤キャベツ サニーレタス トマト 大根 ごぼう 人参 小ねぎ エノキ茸 苺	エネルギー 720 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.4 g	
10	金	食べ残し0(ゼロ) day		牛肉 味噌 わかめ 油揚げ ヨーグルト	精白米 油 さつまいも オリーブ油 砂糖	玉葱 人参 グリンピース レンコン ごぼう 大根 ぶなしめじ りんご ミント	エネルギー 765 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.2 g
13	月	ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 温野菜の和風和え 里芋とかぶのエビあんかけ 味噌汁(かぶの葉・ぶなしめじ・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 味噌 エビ 油揚げ カップヨーグルト	精白米 ごま油 ごま 里芋 片栗粉 砂糖	キャベツ 人参 小松菜 ミニトマト さやいんげん ユズ かぶ ぶなしめじ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 9.5 g	
14	火	スペシャルメニュー		ホタテ エビ 鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	精白米 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖 チョコレート	エリンギ 玉葱 レタス サニーレタス 大根 人参 水菜 ミント キャベツ コーン かぼちゃ 苺	エネルギー 896 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 32.7 g
15	水	ご飯 豚肉のもろみ味噌焼き <small>3年生のみ</small> 生野菜の付け合わせ 切り干し大根と昆布の炒り煮 ほうれん草の和風スープ 飲むヨーグルト	豚肉 もろみ味噌 昆布 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 油	サニーレタス ミント キャベツ 赤キャベツ 切り干し大根 人参 ほうれん草 ぶなしめじ	エネルギー 709 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.1 g	
16	木	親子丼 <small>3年生のみ</small> 小松菜のごま和え 果物(みかん) ホットミルク(ほうじ茶風味)	鶏肉 卵 牛乳	精白米 砂糖 こんにゃく ごま	玉葱 ぶなしめじ 人参 小ねぎ 小松菜 みかん	エネルギー 790 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 21.7 g	
17	金	玄米入りご飯 カジキのチリソースがけ <small>3年生のみ</small> 温野菜のコンソメ風味 ブロッコリーのペペロンチーノ 中華サラダ 中華わかめスープ 杏仁豆腐(柚子ソースがけ)	メカジキ かまぼこ わかめ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 ごま油 砂糖	ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 ブロッコリー もやし レタス きゅうり 椎茸 ユズ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.5 g	

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel.03-3961-9996



冬至(とうじ)と柚子(ゆず)



すっかり日が暮れるのが早くなりました。それもそのはず。冬至が近づいていますよ。今年12月22日です。冬至とは、一年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。この日を境にだんだんと昼が長くなってきますが、寒さが厳しくなっていく節目ともいわれる日です。

日本では、冬至に寒い冬を元気に過ごせるようにと、柚子を入れたお風呂(ゆず湯)に入る風習があります。皆さんも毎年経験していることでしょうか。通学路や自宅や近所の庭先に黄色いかんきつを見つけたら、それはおそらく「柚子」だと思います。一般的にかんきつ類は、温かい気候の地で育ちますが、柚子の木は寒さに強いので、東京近郊でもよく見かける庭木なのです。

柚子は香りが高いので、今の時期、味付けのアクセントとして、よく使われます。スクールランチでも13日の煮物料理の上に、風味付けとして、柚子の皮をのせて提供します。ぜひ柚子の香りで、年の暮れを感じてもらいたいと思います。



学期末の12月14日(火)はスペシャルメニュー!
クリスマス気分を一足先に味わいましょう!!



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは10日で

★今月の食生活目標★

一日三度の食事を
規則正しく食べよう!



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

また年末年始は、日本の伝統行事に関係ある行事食を食べる機会が増えます。代表的な行事食を裏面に載せましたので、ぜひ読んで覚えましょう。



<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>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。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし菌や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。</p>