



		月	火	水	木	金
		11/29	11/30	1	2	3
こんだて名 (はいぜん図)		②チョコプリン ④春雨サラダ ①(麦ごはん)③親子どん	②チョコプリン ④ごまドレッシングサラダ ③ポークビーンズカレー ①(麦ごはん)	②チョコプリン ④きびなごのフライ ③たまごスープ ①チャーハン	②チョコプリン ④チキン南蛮 ③かぼちゃのみそ汁 ①ごはん	②チョコプリン ④ダイスゼリーポンチ ③鶏肉のトマト煮 ①バターパン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③とりにく たまご さつまあげ	③ぶたにく だいず	①ぶたにく ③たまご とうふ	③あつあげ みそ ④とりにく
	おもに体のちよよしをととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ④ひじき	②ぎゅうにゅう ④きびなご	②ぎゅうにゅう
名	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	③にんじん ほうれんそう ④にんじん ③たまねぎ ふかねぎ しいたけ ④もやし きゅうり	③にんじん ③にんじん ③たまねぎ えだまめ りんご にんにく ④きゅうり キャベツ コーン レモン	①にんじん ③にんじん チンゲンサイ ①たまねぎ えだまめ コーン しいたけ ③たまねぎ にんじん えのきたけ ふかねぎ きくらげ	③かぼちゃ にんじん ④にんじん ③たまねぎ えのきたけ ふかねぎ ④たまねぎ にんにく
	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ むぎ ③さとう かたくりこ ④はるさめ さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ	①こめ ③かたくりこ ④こめこ	①こめ ④こむぎこ かたくりこ さとう
調味料 その他		③しょうゆ みりん 塩 さば節 煮干し ④しょうゆ 酢	③ケチャップ ウスターソース トマトソース 塩 カレー粉 鶏がらスープ ④しょうゆ みりん こしょう	①しょうゆ 塩 こしょう ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ	③煮干し 昆布 ④しょうゆ 塩 こしょう	③トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 酒 こしょう 鶏がらスープ
エネルギー・たんぱく質		684kcal 28.6g	746kcal 27.3g	619kcal 24.2g	694kcal 30.4g	607kcal 26.5g
家庭で食べましょう		豆類 海藻 芋 果物	魚 卵 果物	海藻 芋 果物	魚 卵 海藻 芋 果物	魚 卵 海藻 芋
ひとくちメモ		今日の献立は、6年生が考えてくれた給食メニューです。麦ごはんはよく合う親子どんと栄養バランスを考えた春雨サラダとチョコプリンをみんなにおいしく食べてもらえるように工夫された献立です！	大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、体を作るもとになる大切な栄養素です。ポークビーンズカレーは豚肉と大豆と野菜のカレーです。	今日の献立は、6年生が考えてくれた給食メニューです。栄養バランスとみんなの好きなメニューを組み合わせ、みんなにおいしく食べてもらえるように工夫された献立です！	かぼちゃは、カロテンが豊富なほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄分などをバランスよく含んだ栄養面ですぐれた野菜です。今日は煮干しと昆布でだし汁をとり、みそ汁を作ります。	鹿児島県は、鶏肉の生産量が全国2位です。鶏肉は体を作るもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。今日は、鶏肉とベーコン、野菜、豆類をトマトソースで煮込んで仕上げます。
こんだて名 (はいぜん図)		②チョコプリン ④照り焼きハンバーグ ①ごはん ③けんちん汁	②チョコプリン ④かつおそぼろ ③みそおでん ①麦ごはん	②チョコプリン ⑤マーシャルビーンズ ④マカロニサラダ ③カレーポトフ ①コッペパン	②チョコプリン ④魚とじゃがいもの甘酢あん ③冬野菜のみそ汁 ①ごはん	②チョコプリン ④ポテトサラダ ③ABCスープ ①ココアあげパン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ぶたにく とうふ ④ハンバーグ	③ぶたにく ウインナー	③あつあげ みそ ④さば	③ウインナー だいず
	おもに体のちよよしをととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④わかめ	②ぎゅうにゅう
名	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	③にんじん ほうれんそう ④にんじん ③だいこん ふかねぎ しょうが ④たまねぎ	③にんじん ④にんじん ③だいこん しいたけ ④えだまめ しょうが	③にんじん ④にんじん ③たまねぎ キャベツ ④きゅうり コーン	③にんじん ねぎ ③だいこん はくさい もやし ④しょうが
	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ ③さといも こんにやく ④さとう かたくりこ ③ごまあぶら ④サラダあぶら	①こめ むぎ ③こんにやく ④さとう ④ごま	①コッペパン ③じゃがいも ④マカロニ ⑤マーシャルビーンズ ③オリーブあぶら ④マヨネーズ	①こめ ③さといも ④じゃがいも かたくりこ ④さとう ④あぶら ①あぶら ③オリーブあぶら ④マヨネーズ
調味料 その他		③しょうゆ みりん 酒 かつお節 昆布 ④しょうゆ みりん 酒	③しょうゆ みりん 煮干し ④しょうゆ 酒 みりん	③カレー粉 カレー粉 塩 鶏がらスープ ④塩	③煮干し 昆布 ④ケチャップ しょうゆ 酒 酢 塩	①ミルクココア ③しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ ④塩
エネルギー・たんぱく質		662kcal 25.6g	705kcal 26.7g	603kcal 22.6g	693kcal 28.4g	648kcal 25.1g
家庭で食べましょう		魚 卵 海藻 果物	芋 果物	魚 卵 豆類 海藻 果物	肉 卵 果物	魚 卵 海藻 果物
ひとくちメモ		けんちん汁は、大根やにんじん、里芋などの根菜と、こんにやくや豆腐、ねぎなどで作る具沢山の汁物です。野菜がいっぱいとれて体を温めてくれる汁物です。かつお節と昆布でだしをとります。	かつおそぼろは、やわらかいかつお節をほぐしたものと、炒り卵と、枝豆を味付けて仕上げます。ごはんにかけて三色そぼろにして食べてください。	今日は8がつく日なのでみかみの日です。よくかんで食べると、食べ物の消化を助け栄養の吸収がよくなります。だ液の効果でむし菌にもなりにくくなります。よくかんで食べましょう。	今日はごはんとおかずのみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせ、日本人の食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	今日の献立は、6年生が考えてくれた給食メニューです。あまくておいしいココアパンとみんなが好きなABCスープと野菜の栄養がたくさんとなるポテトサラダを組み合わせ、工夫された献立です！



12月 献立予定表



		月	火	水	木	金	
こんだて名 (はいぜん図)		13 ② ④テンジャオロース ③白菜鶏肉のスープ ①ごはん	14 ② ④キャベツと昆布のサラダ ①麦ごはん③チキンカレー 	15 ② ④大学芋 ③かきたま汁 ①ひじきごはん	16 ② ④さばの田楽風 ①ごはん ③豚汁 	17 ② ⑤プリン ④ジャーマンポテト ③コーンポタージュ ①クロワッサン	
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③とりにく とうふ ④ぶたにく	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	3群 カロテン ③にんじん ほうれんそう ④にんじん ピーマン	4群 ビタミンC ③はくさい しめじ しょうが ④もやし たけのこ にんにく しょうが	5群 炭水化物 ①こめ ③はるさめ かたくりこ ④さとう かたくりこ	6群 脂質 ④ごまあぶら
	おもに 体のちよし をとのえ るもの	③とりにく レンズまめ	①にんじん ③ほうれんそう にんじん ねぎ	①きくらげ ③えのきたけ	③だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが ④しょうが にんにく	③たまねぎ コーン ④たまねぎ	
	おもに エネルギー のもとになる もの	①こめ ③はるさめ かたくりこ ④さとう かたくりこ	①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ ④さとう	①こめ さとう ③かたくりこ ④さつまいも さとう	④あぶら ごま	③ごまあぶら ④あぶら アーモンド ごま	③バターオリーブあぶら ④オリーブあぶら
	調味料 その他	③しょうゆ 鶏がらスープ ④しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 しょうゆ	③ケチャップ ウスターソース とんかつ ソースカレー粉 塩 鶏がらスープ ④酢	①しょうゆ 酒 塩 ごまあぶら ③しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布 ④しょうゆ みりん	③みりん 煮干し 昆布 ④しょうゆ 酒 みりん	③塩 しょうゆ 鶏がらスープ ④塩 しょうゆ	
エネルギー・たんぱく質	601kcal 25.6g	722kcal 27.0g	633kcal 23.8g	688kcal 31.4g	691kcal 21.8g		
家庭で食べましょう	魚 卵 海藻 芋 果物	魚 果物	魚 果物	卵 海藻 果物	魚 卵 豆類 海藻 果物		
<p>ひとくちメモ</p> <p>白野菜は、鍋の具材として欠かせない冬野菜です。風邪予防や免疫力をつけるビタミンCや、食物繊維やカリウムなどの栄養も含まれています。和え物や炒め物にしてもおいしい野菜です。</p> <p>野菜には、体を健康にするために必要なビタミンやカルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素が多く含まれて、さらに病気にかけにくくしてくれます。野菜をたくさん食べて健康に過ごしましょう。</p> <p>今日の献立は、6年生が考えてくれた給食メニューです。栄養バランスとみんなの好きなメニューを組み合わせ、みんなにおいしく食べてもらえるように工夫された献立です！</p> <p>今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせ、日本型食生活」とい、バランスのよい食事の見本になります。</p>							
こんだて名 (はいぜん図)		20 ② ⑤みかん ④かみかみふりかけ ③よせなべ風 ①麦ごはん	21 ② ④ごぼうナッツ ③肉うどん 	22 ② ⑤ブロッコリーサラダ ④フライドチキン ③かぼちゃのスープ ①バターパン	23 ② ⑤セレクトケーキ ④カラフルサラダ ③チキンドリア(炒りパン粉) ①(ごはん)	24 しゅうぎょうしき 終業式 ★楽しく元気に冬休み もうすぐ冬休みが始まります。年末年始はクリスマスや大晦日、正月などの行事があり、生活リズムが不規則になりがちです。休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。また新学期に、元気に会いましょう。	
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③とりにく あつあげ ④かつおぶし	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④しらすまし こんぶ	3群 カロテン ③にんじん	4群 ビタミンC ③だいこん だいずもやし しめじ えのきたけ ④はくさい ふかねぎ ⑤みかん	5群 炭水化物 ①こめ むぎ③マロニー ④さとう	6群 脂質 ④ごま ごまあぶら
	おもに 体のちよし をとのえ るもの	③ぶたにく あぶらあげ	①わかめ ②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ にんじん ⑤ブロッコリー	③たまねぎ ④にんにく ⑤コーン	③バターパン ③こむぎこ ④きょうりきこ かたくりこ	③バター オリーブあぶら ④あぶら ⑤マヨネーズ
	おもに エネルギー のもとになる もの	①こめ むぎ③マロニー ④さとう	①こめ むぎ ③うどん さとう ④こめこ さとう	①バターパン ③こむぎこ ④きょうりきこ かたくりこ	③バター オリーブあぶら ④あぶら ⑤マヨネーズ	①こめ ③じゃがいも こむぎこ パンこ さとう ⑤ケーキ	③バター ④アーモンド オリーブあぶら ⑤塩
	調味料 その他	③しょうゆ みりん 塩 かつお節 昆布 ④しょうゆ みりん 酢	③しょうゆ みりん かつお節 昆布 ④しょうゆ みりん	③塩 しょうゆ 鶏がらスープ ④しょうゆ 白ワイン 塩 カレー粉 ⑤しょうゆ	③塩 しょうゆ 鶏がらスープ ④酢	③塩 しょうゆ 鶏がらスープ ④酢	
エネルギー・たんぱく質	622kcal 25.9g	704kcal 25.8g	667kcal 31.4g	751kcal 27.9g			
家庭で食べましょう	卵 芋	魚 卵 海藻 芋 果物	魚 卵 豆類 海藻 芋	魚 卵 豆類 果物			
<p>ひとくちメモ</p> <p>みかんにはビタミンCが多く含まれています。風邪をひくと、体の中のビタミンCが不足がちになります。みかんは、風邪をひきやすい寒い季節にビタミンCをとることが出来る旬の果物です。</p> <p>今日の献立は、6年生が考えてくれた給食メニューです。五大栄養素がバランスよくとるように、みんなの好きなメニューを組み合わせ、みんなにおいしく食べてもらえるように工夫された献立です！</p> <p>かぼちゃのオレンジ色のもと「カロテン」といい、体に入ると「ビタミンA」に変ります。ビタミンAには、かぜをよぼしたり、目を疲れにくくしたりする働きがあります。かぼちゃの色が濃いほどカロテンは多く含まれています。</p> <p>がっさいいごきゅうよく2学期最後の給食になりました。今日の給食はクリスマスメニューです。チキンドリアは、ごはんにもホワイトルーと炒りパン粉をかけて食べてください。ケーキは自分が選んだケーキを食べてください。</p>							
<p>楽しい冬休みを すごしてくださいね！</p>							