



献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ		食品名			栄養量	
			卵	小麦	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
2	月	屋食 ご飯 スパニッシュオムレツ ツナとマカロニのサラダ オレンジ わかめスープ	卵	小麦	ご飯 マーガリン ジャが芋 シェルマカロニ マヨネーズ	卵 牛乳 ベーコン チーズ ツナ	三食ピーマン 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 玉葱 オレンジ コーン	エネルギー	572(502)
		間食 青のりせんべい おかき 牛乳	乳		青のりせんべい おかき	わかめ		タンパク質	18.2(15.7)
3	火	屋食 ご飯 チキン唐揚げ ひじきサラダ 柿 ※1黄桃缶 味噌汁	卵	小麦	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 卵 ひじき カニカマ	玉葱 パセリ トマト 胡瓜 柿 ※1黄桃缶 もやし	エネルギー	587(515)
		間食 ぶどうゼリー 牛乳	乳		ぶどうジュース 砂糖	油揚げ 味噌 アガー 牛乳		タンパク質	20.6(18.5)
4	水	屋食 ロールパン チキングラタン コーンスローサラダ バナナ コンソメスープ	卵	小麦	ロールパン マカロニ パン粉 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 牛乳 ミルクアイス 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ、人参、コーン バナナ 白菜 えのき	エネルギー	584(480)
		間食 ふかし芋 牛乳	乳		さつま芋			タンパク質	19.7(17.1)
5	木	屋食 わかめご飯 鯛の味噌煮 レンコンの金平 オレンジ すまし汁	卵		ご飯 砂糖 サラダ油	わかめ 鯛 味噌	生姜 小松菜 ピーマン 人参 オレンジ 大根 青ねぎ	エネルギー	585(575)
		間食 マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵	小麦	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質	18.2(15.7)
6	金	屋食 味噌ラーメン ヨーグルト	卵	小麦	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト	もやし きくらげ にら コーン	エネルギー	662(616)
		間食 肉まん 牛乳	小麦	乳	薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油	豚ひき肉 牛乳 牛乳	にら 生姜	タンパク質	25.5(22.4)
7	土	屋食						エネルギー	122.0
		間食 あんぱん ヤクルト	卵	小麦	あんぱん			タンパク質	2.5
9	月	屋食 卵丼 切干大根の胡麻マヨ和え フルーツポンチ 味噌汁	卵		ご飯 マヨネーズ 胡麻 サイダー	卵 海苔	玉葱 椎茸 青ネギ 切干大根 人参 ほうれん草 バナナ みかん缶 パイン缶 さつま芋 玉葱	エネルギー	567(484)
		間食 エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵	小麦	エリーゼ ブランチュール	味噌		タンパク質	14.8(13.9)
10	火	屋食 ご飯 肉団子のもち米蒸し 春雨の中華和え オレンジ 中華スープ	卵		ご飯 ごま油 もち米 春雨 ドレッシング	豚ひき肉 錦糸卵	玉葱 生姜 サニーレタス 胡瓜 人参 オレンジ 玉葱 わかめ	エネルギー	550(499)
		間食 青のりせんべい ノアール 牛乳	乳		青のりせんべい ノアール	牛乳		タンパク質	17.8(16.6)
11	水	屋食 ジャムサンド ロールキャベツのトマト煮込み ほうれん草のソテー バナナ コーンスープ	卵	小麦	ジャムサンド マーガリン	ロールキャベツ ベーコン	トマト缶 ブロッコリー ほうれん草 バナナ	エネルギー	529(432)
		間食 人参ボンデケーキ 牛乳	卵	小麦	米粉 油	牛乳	じゃが芋 人参	タンパク質	16.4(14.3)
12	木	屋食 ピラフ 鶏の唐揚げ ミモザサラダ みかん コンソメスープ	卵	小麦	ご飯 マーガリン サラダ油	ベーコン 鶏もも肉 卵	玉葱 コーン 人参 生姜 ブロッコリー トマト サニーレタス 胡瓜 人参 みかん キャベツ 玉葱 パセリ	エネルギー	613(539)
		間食 サンタケーキ 牛乳	卵	小麦	ケーキ	牛乳	いちご	タンパク質	20.9(19.3)
13	金	屋食 カレーうどん ヨーグルト	小麦	乳	うどん 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 長葱 ほうれん草 椎茸	エネルギー	562(484)
		間食 ツナコーンおにぎり 牛乳			ご飯	ツナ 昆布 あおのり 牛乳	コーン	タンパク質	22.8(20.0)
14	土	屋食						エネルギー	122.0
		間食 あんぱん ヤクルト	卵	小麦	あんぱん			タンパク質	2.5
16	月	屋食 ご飯 回鍋肉 中華胡瓜 オレンジ ほうれん草と卵のスープ	卵		ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま油 砂糖	豚肩肉 味噌	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 胡瓜 オレンジ ほうれん草	エネルギー	548(514)
		間食 墨たべよ 黒糖 牛乳	卵	乳	墨たべよ 黒糖	絹ごし豆腐 卵 ベーコン		タンパク質	18.0(17.1)
17	火	屋食 ご飯 松風焼き 大根サラダ バナナ すまし汁	卵		ご飯 ごま ごま油 砂糖	鶏ひき肉 豆腐 卵 味噌	玉葱 生姜 小松菜 大根 人参 バナナ 玉葱	エネルギー	517(482)
		間食 ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	小麦	小麦	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質	17.1(16.6)
							脂質	16.4(17.0)	
							塩分	1.8(1.6)	

日	曜	曜日	献立名	食品名			栄養量	
				8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかさず食品	体をつくる食品		
18	水	昼食	ロールパン きのことさつま芋のシチュー 胡麻マヨ和え ヨーグルト（いちごソース）	卵 小麦 乳 小麦 乳 卵 乳	ロールパン さつま芋 油 マヨネーズ ごま 砂糖	鶏もも肉 カニかま ヨーグルト	玉葱 しめじ しいたけ 椎茸 ブロッコリー コーン	エネルギー 613(527) タンパク質 22.5(20.4) 脂質 29.1(25.8)
		間食	焼きプリン 牛乳	卵 乳 乳	砂糖	牛乳 卵 生クリーム 牛乳		塩分 2.2(1.9)
19	木	昼食	ふりかけご飯 鮭のしモン焼き 高野豆腐の煮物 りんご 味噌汁	卵	ご飯 砂糖 サラダ油 砂糖	卵 鮭 高野豆腐 味噌	レモン果汁 生姜 貝ネギ 小松菜 人参 大根 きぬさや りんご 南瓜 玉葱	エネルギー 524(494) タンパク質 21.0(19.5) 脂質 13.2(14.4)
		間食	アルフォート プランチュール 牛乳	乳 小麦 乳	アルフォート プランチュール	牛乳		塩分 1.6(1.3)
20	金	昼食	けんちんうどん ヨーグルト	乳	うどん ごま油 里芋	豚肉 豆腐 ヨーグルト	糸こんに 大根 人参 牛蒡 青ネギ	エネルギー 504(439) タンパク質 20.3(19.5) 脂質 12.0(12.8)
		間食	バナナ 牛乳	乳		牛乳	バナナ	塩分 1.6(1.4)
21	土	昼食						エネルギー 122.0 タンパク質 2.5 脂質 1.2
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			塩分 -
23	月	昼食	チキンカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	小麦 乳	ご飯 じゃが芋 サラダ油 サラダ油 砂糖 砂糖	鶏もも肉 ヨーグルト 絹ごし豆腐	玉葱 人参 レタス 人参 コーン みかん缶 いちご バナナ ほうれん草	エネルギー 607(535) タンパク質 17.0(15.8) 脂質 23.2(22.3)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		塩分 1.9(1.6)
24	火	昼食	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ 和え物 オレシシ 味噌汁	卵 小麦	ご飯 砂糖 パン粉 ドレッシング	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ひじき ツナ	玉葱 サニーレタス 白菜 人参 オレシシ 小松菜 人参	エネルギー 528(494) タンパク質 19.9(19.0) 脂質 18.2(18.7)
		間食	エリーゼ プランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ プランチュール	牛乳		塩分 1.2(1.1)
25	水	昼食	ジャムサンド チキンとしめじのトマト煮 温野菜 りんご コンソメスープ	小麦	ジャムサンド 砂糖	鶏ムネ肉 絹ごし豆腐 味噌	玉葱 しめじ トマト缶 パセリ 人参 ブロッコリー りんご ほうれん草	エネルギー 514(445) タンパク質 18.8(18.3) 脂質 18.6(17.2)
		間食	うどんかりんどう 牛乳	小麦 牛乳	うどん 油 砂糖	牛乳		塩分 2.0(1.8)

今年も残すところ1か月となりました。寒さが本格的になり、空気も乾燥してくるので体調を崩しやすい時期であります。冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢を予防するには「手洗い」が大切です。外から帰ったり、トイレや食事の前には必ずしっかり手を洗い、体調に気を付けて楽しいなクリスマス、そして新しい年を元気に迎えましょう。

☆☆☆ ほっこりした話 ☆☆☆

先生から聞いたひばり組の給食時の話です。「ご飯残すとお給食の先生が悲しむよ」「ご飯粒がついてると洗うの大変だからキレイに食べなくちゃいけないだよ」と、子ども達の間で声を掛け合っているそうです。私たちの見えないところで、子ども達が私たちの事を思ってくれて頑張ってくれていることを知り、とてもかわいらしく、そして嬉しく思いました。今回はひばり組さんの話でしたが、どのクラスでも同じような気持ちで給食を食べてくれていると思います。これからも、安全で美味しく、子ども達が苦手なものでも食べたくなくなるような、給食を提供していけるように頑張ろうと心から思いました。



7つの「こ食」



- 「孤食」 家族が不在で、一人だけで食事をする事
- 「小食」 1回の食事量が少なく、少量しか食べないこと
- 「個食」 家族一人ひとりが別々に違うものを食べる事
- 「子食」 大人が不在で、子どもだけで食事をする事
- 「粉食」 パンや pasta、ピザなど粉を使った高カロリーの主食を好んで食べる事
- 「固食」 決まったものや、好きなものしか食べないこと
- 「濃食」 濃い味付けのものばかり食べる事

みんなが同じ食卓で食事することで食事の楽しさを感じ、食欲がわき、苦手なものも食べてみようという意欲にも繋がります。食事の時間をより良いものに出来るように心がけましょう！



4月からの8ヶ月間、ありがとうございました。まだ手探りで給食を提供しており、至らないところも有ったかと思えます。来年からも、更に良い給食を提供出来るよう努めて参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

ワークアップ栄養士 小川



※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・ほと組には午前中にも牛乳を提供します。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。

※()はあひる組・ほと組の栄養量です。