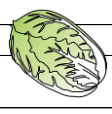
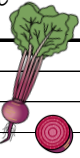


日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 エネルギー比(%) 脂質エネルギー 比(%) 食塩(g)	一言メモ
		あか  からだをつくる	みどり  からだのしょうじょをとのえる	きいろ  エネルギーのもとになる		
1 (月)	チキンライス ぎゅうにゅう ブロッコリーとかぼちゃのグラタン ほうれんそうとハムのサラダ やさいスープ いちごクレープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ギゅうにゅう チーズ ハム ベーコン	にんじん コーン かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう ★キャベツ コーン たまねぎ にんじん ★はくさい	★こめ こむぎこ あぶら さとう クレープ	680 13.2 25.4 2.2	今月の目標は、寒さに負けない食事をしようです。好き嫌いをく食べて、丈夫な身体をつくりましょう。
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ミルク コーヒー とりのからあげ なっとうあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく なっとう かつおぶし のり とうふ みそ	しょうが にんにく こまつな ★キャベツ ごぼう ★だいこん にんじん ねぎ	★こめ ミルク でんぷん あぶら さといも あぶら	680 14.4 29.9 2.1	
3 (水)	ハムチーズトースト ぎゅうにゅう フルーツサラダ チリコンカン ラフランスゼリー	ハム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ スキムミルク	★キャベツ ★きゅうり みかん パイン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	パン あぶら さとう あぶら バター さとう ゼリー	677 21.3 33.2 2.4	手洗いは風邪予防の基本です。寒いから、水が冷たいからといって手洗いをさっと済ませていませんか。
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(低①高②) ピーフンサラダ ジャジャンどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ぶたにく みそ	キャベツ にら もやし ★きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	★こめ しゅうまいのかわ ピーフン ごま ごまあぶら さとう こんにやく さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	687 13.0 29.1 2.1	
5 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう やきにくどんのぐ だいこんサラダ さつまいもとくりのあまがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ パプリカ ★だいこん ★きゅうり	★こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん ドレッシング くり ★さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	635 14.6 22.4 1.5	印西産のさつまいもを使ったデザートです。さつまいもは食物繊維やビタミンCが豊富で、皮にもアントシアニンという栄養があるため、皮まで食べてほしい食材です。
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのこみやき キャベツのいそかあえ あつあげとこまつなのみそしる チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ わかめ みそ チーズ	にんにく しょうが ★キャベツ ほうれんそう こまつな ねぎ にんじん	★こめ あぶら さとう	620 16.7 34.8 2.1	
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あつあきたまご じゃここんぶサラダ とりとだいこんのもの	ぎゅうにゅう たまご こんぶ ちりめんじゃこ とりにく	★キャベツ こまつな ★だいこん しいたけ にんじん さやいんげん	★こめ さとう あぶら ごまあぶら さとう あぶら こんにやく さといも さとう	647 17.0 19.8 2.2	日本の中でも地域によって食文化は異なります。関東は甘い厚焼き玉子、関西ではだしと塩味をきかせただし巻き玉子とわかれています。
10 (水)	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう とりのレモンバジルやき コーンサラダ ボルシチ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが レモン バジル ★キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ にんじん ★ピーツ セロリー にんにく パセリ トマト	パン さとう あぶら さとう じゃがいも ルウ さとう バター ゼリー	667 19.3 28.5 2.4	
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのかおりあげ かみかみこんさいサラダ ぶたにくとはくさいのぼかぼかじる ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく タルト	しょうが にんにく ごぼう ★きゅうり にんじん コーン ★はくさい えのきたけ こまつな しょうが	★こめ でんぷん あぶら ドレッシング あぶら タルト	695 17.3 29.3 1.4	はくさいやこまつなは、冬に旬を迎える野菜です。旬の時期は甘みがあり、ビタミンなどの栄養を多く含むため、風邪予防にも効果が期待できます。
12 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー えだまめとコーンのソテー みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー みかん	にんじん たまねぎ ★かぶ にんにく ほうれんそう しょうが えだまめ コーン みかん	★こめ おおむぎ じゃがいも バター あぶら こむぎこ ルウ あぶら	646 13.2 28.3 1.4	

**おすすめ給食**  
滝野小 ひまわり学級  
【栄養満点おいしい給食】  
おいしくて、栄養満点で、みんなにやさしい給食です。牛乳が残っていることが多いので、ミルクを入れました。





# 12がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第一調理場) 令和7年12月

15 (月)	ポロネーゼ ぎゅうにゅう ホキのタルタルフライ ブロッコリーとわかめのサラダ カップでヤクルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ホキ わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト ★きゅうり ★キャベツ ブロッコリー コーン	スパゲッティ あぶら ルウ パンこ マヨネーズ あぶら あぶら ごまあぶら さとう ごま	611 16.6 38.3 2.3	ポロネーゼは、イタリアの都市ポローニャ発祥の Pasta です。ポローニャは美食の街・歴史と文化の街として古くから栄えており、世界最古の大学があることでも有名です。
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムポーク もやしとえだまめのサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく もやし にんじん えだまめ たまねぎ チンゲンサイ ★はくさい きくらげ	★こめ あぶら さとう みずあめ ごまあぶら ごま ワンタン	627 15.8 31.7 1.5	ヤンニョムは、韓国で香辛料や調味料全体を意味する言葉で、漢字では「薬念」と書きます。
17 (水)	ナシゴレン ぎゅうにゅう めだまやき はくさいとしゅんぎくのスープ フルーツヨーグルト	えび とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ ★はくさい しゅんぎく にんじん パイン もも りんご みかん ナタデココ	★こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも	604 17.1 29.5 2.3	ナシゴレンは、東南アジアの料理です。現地の言葉で「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める」の意味です。
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とりにく	たまねぎ ★きゅうり たまねぎ にんじん ★キャベツ りんご	★こめ パンこ ルウ さとう あぶら マカロニ マヨネーズ さとう じゃがいも	648 13.9 28.6 2.2	りんごは秋～冬が旬の果物で、日本では青森県や長野県などが有名な産地です。人類が食べた最古の果物ともいわれています。
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのかばやき わふうあえ かぼちゃのみそしる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう あじ のり かまぼこ みそ	しょうが ほうれんそう えのきたけ かぼちゃ(なんきん) たまねぎ にんじん	★こめ でんぶん あぶら さとう あぶら さとう ゼリー	650 14.1 23.5 2.2	<b>冬至給食</b> 冬至は一年で最も夜が長い日です。冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運がつく＝幸運になる」とされています。
22 (月)	キャロットピラフ ぎゅうにゅう クリスマスチキン かぶのサラダ ミートボールとやさいのトマトに クリスマスケーキ	とりにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ とりにく	コーン にんじん パプリカ しょうが にんにく レモン りんご たまねぎ ★かぶ ブロッコリー コーン たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	★こめ さとう さとう あぶら パンこ じゃがいも さとう あぶら ケーキ	690 16.4 32.1 1.9	<b>クリスマス給食</b> 2学期最後の給食は、少し早いクリスマスメニューです。冬休み中も規則正しい食生活を心がけて、新学期も元気に登校しましょう。

☆ 材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。

☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターのホームページで、日々の給食の写真や記事がご覧になれます。



## 寒さ負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



#### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



## もうすぐ冬休み!

冬休み中も規則正しい生活を心がけて、3学期も元気に登校しましょう。給食は1月8日から始まります。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

