

食材の流通状況や価格などにより、やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。  
 なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は、速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちようし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
1 (金)		ごはん	こめ					
		だいこん 大根のみそ汁			なまあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ
		ハンバーグの たまねぎソースかけ	さとう パンこ	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ りんご
		つつる炒め	こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	かき (オyster-ソース由来)	にんじん こまつな	もやし ホールコーン にんにく
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
4 (月)		ごはん	こめ					
		あじつ 味付けのり	さとう		かつおぶし	のり こんぶ いりこ(にぼし)		しいたけ
		じゃがいもと油揚げの みそ汁	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ ごぼう
		ししゃもフライ 幼1本 小・中2本	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも		
		ごまあえ	さとう	ごま			にんじん	キャベツ きりぼしだいこん
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
5 (火)		ごはん	こめ					
		すきやき風煮	こんにやく さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきだけ はくさい ねぎ
		たまごや 卵焼き	さとう こむぎでんぶん	あぶら	たまご			
		もやしのカレーあえ	さとう	あぶら	ちくわ		にんじん	もやし きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
6 (水)		ごはん	こめ					
		さつまいものクレープ煮	じゃがいも こむぎこ さつまいも	バター	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ
		アーモンドそぼろ ごはんの具	さとう	あぶら アーモンド	とりにく だいず			しょうが グリーンピース
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
7 (木)		ごはん	こめ					
		ほたてとあさりのスープ	はるさめ		ほたて あさり	わかめ	にんじん	ねぎ もやし
		あつあつ 厚揚げと豚肉のみそ炒め	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく
		くだもの						りんご(よてい)
		かんそう 乾燥小魚	さとう でんぶん				かたくちいわし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。



## ★今月のベジランドにいつさんからの野菜★ さといも

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは他のものと分けてセンターへ送ってください。

日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく 質	むきしつ	ビタミン	
8 (金)	結小 のびのび 2組・5組 なし	横割り丸パン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゆう		
		マカロニスープ	マカロニ じゃがいも		レバーいりウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい
		ソースメンチカツ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいす			たまねぎ
		コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり
		牛乳				ぎゅうにゆう		
11 (月)		ごはん	こめ					
		肉じゃが	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ
		ツナとひじきの佃煮	さとう		ツナ	ひじき		
		小松菜のマヨネーズあえ		ノンエッグ マヨネーズ			こまつな にんじん	ホールコーン
		牛乳				ぎゅうにゆう		
12 (火)		ごはん	こめ					
		かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり		まっちゃ
		鶏団子と白菜のスープ	パンこ でんぷん さとう		とりにく だいす		にんじん こまつな	しいたけ はくさい たまねぎ
		大豆とさつまいもの アーモンドがらめ	でんぷん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	だいす			
		きくらげともやしの 中華あえ	さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり きくらげ
		牛乳				ぎゅうにゆう		
13 (水)		ごはん	こめ					
		生揚げとあさりのみそ汁			なまあげ あさり みそ		こまつな	だいこん えのきたけ
		さばのごま揚げ	でんぷん	あぶら ごま	さば			しょうが
		野菜のきんぴら	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう
		◎飲むヨーグルト (ブルー)	さとう				ぎゅうにゆう にゆうせいひん	ブルー
14 (木)		ごはん	こめ					
		豆腐の中華煮	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラー油	とうふ ぶたにく		にんじん にら	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく
		切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり
		くだもの						みかん (よてい)
		牛乳				ぎゅうにゆう		
15 (金)	阿賀小が 考えた献立	ごはん	こめ					
		もち麦入り冬野菜の そばろスープ	さといも もちむぎ でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ しょうが
		チキンたれかつ	さとう パンこ こむぎこ コーンフラワー こむぎでんぷん	あぶら	とりにく だいす			
		コーンとブロッコリーの サラダ		あぶら			ブロッコリー	キャベツ ホールコーン
		牛乳				ぎゅうにゆう		

日 (曜)	連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)	
			炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
18 (月)		おおむぎ 大麦めん	おおむぎこ こむぎこ					
		わふう 和風あんかけ汁	でんぷん		とりにく あぶらあげ		にんじん	ねぎ たけのこ ごぼう えのきたけ しょうが
		ちくわの磯辺揚げ	でんぷん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	すけそうだら ぐち	あおさ		
		だいこん 大根の浅漬		ごま			こまつな	だいこん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
19 (火)	秋葉区 統一給食 メニュー	ごはん(さつきむすめ)	こめ					
		あきはくさん 秋葉区産いものこ汁	さといも こんにゃく		とりにく うちまめ とうふ みそ		にんじん	ねぎ ぶなしめじ
		あつや たまご 厚焼き卵	さとう でんぷん	あぶら	たまご			
		なめたけあえ (ツナ入り)	みずあめ さとう		ツナ	かんでん	こまつな にんじん	えのきたけ もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
20 (水)		ごはん	こめ					
		もずくスープ	でんぷん		とうふ	もずく	にんじん	ねぎ えのきたけ
		さけフライ (個包装)中濃ソース	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ			
		はるさめ 春雨サラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
21 (木)		ごはん	こめ					
		キーマカレー	じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ でんぷん さつまいも	あぶら	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース りんご
		コーンキャベツ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン
		くだもの 中) チーズ				チーズ		みかん (よてい)
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
		わかめごはん(-10g)	こめ みずあめ			わかめ		
22 (金)	冬至献立	とうじ 冬至汁	じゃがいも こんにゃく		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん れんこん ねぎ
		かぼちゃコロッケ	さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	だいず		かぼちゃ	
		はくさい 白菜のゆずドレッシング サラダ	さとう	あぶら ごま	ツナ		にんじん	はくさい きゅうり ゆず
		幼◎いちごゼリー	さとう					いちご
		小中 ◎いちごクリーム大福 (乳なし)	さとう でんぷん もちこ みずあめ しょうしんこ	あぶら	とうにゅう	かんでん		いちご
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		



# 秋葉区の地場産物を給食でいただきます

今年も秋葉区役所、JA、秋葉区内の給食センターが協力し、秋葉区の地場産物を使った料理を提供します。

12月 さといも(里のいもこ) 1月 もち麦(秋葉の里白雪もち麦) 2月 プチバール(雪こだち)

## 12月のメニューは

### ★ 秋葉区産「さつきむすめ」を使ったごはん

秋葉区より秋葉区産「さつきむすめ」をいただきました。農業、化学肥料を控えて生産された、秋葉区のお米です。秋葉区のお米を味わっていただきましょう。



### ★ 秋葉区産「里のいもこ」を使ったいもの汁

「里のいもこ」は、阿賀野川流域の肥沃な土を活かして栽培されています。丸型で肉質は白く、独特なヌメリがあります。



### ★ 「里のいもこちゃん」の焼き印入り厚焼き卵

「里のいもこ」のPRキャラクター「里のいもこちゃん」の焼き印が入った厚焼き卵を業者さんに特別に作ってもらいました。

### ★ なめたけあえ(ツナ入り)

### ★ 牛乳



## 地場産物を食べて

# 地産地消!



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

## もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



### かぼちゃとシンデレラ

