

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。

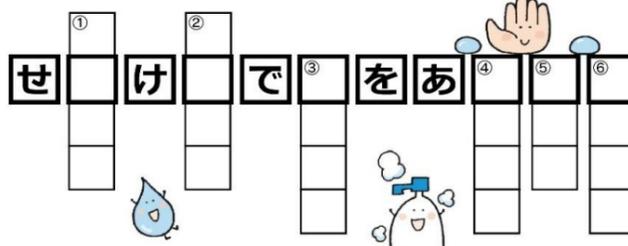
日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
2 (月)		ごはん	こめ					
		白菜のみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	はくさい
		鮭チーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ		
		昆布豆	ざらめとう		だいず	こんぶ		
		牛乳				ぎゅうにゅう		
3 (火)		ごはん	こめ					
		豆腐の中華煮	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラー油	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	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
		有田みかん 						みかん
		牛乳				ぎゅうにゅう		
4 (水)		ごはん	こめ					
		肉じゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース
		鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう
		五色漬け	さとう			こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ
		牛乳				ぎゅうにゅう		
5 (木)		ごはん	こめ					
		根菜汁	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ
		和風ハンバーグ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	豚脂	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ
		もやしのごま酢あえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	もやし
		中) 乾燥小魚	さとう でんぷん			かたくちいわし		
		牛乳				ぎゅうにゅう		
6 (金)		コッペパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		
		マカロニスープ	マカロニ じゃがいも		ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい
		白身魚フライ	こむぎこ さとう こめこうじ コーンスターチ	あぶら ショートニング	タラ			
		コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり
		牛乳				ぎゅうにゅう		

のうぎょう きょうどう くみあい  
**ありだ農業協同組合 さまより**  
**「ありだみかん」をいただきました**

新津食品流通センターを通じて、秋葉区の子どもたちに「ありだみかん」を  
 いただきました。3日の給食に登場します。おいしくいただきます。

## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
 太枠の中に言葉があらわれます。



- 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- 二分の一のこと。
- 寒い時に手にはめるもの。
- 卵の黄身。
- 温かさや冷たさの度合い。
- 体を動かすこと。



★今月のベジランドにいつさんからの野菜★ 里のいもこ(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	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
9 (月)	秋葉区 さといも 給食の日 	ごはん	こめ					
		野菜ふりかけ	さとう でんぶん さつまいも		かつおぶし	のり	ブロッコリー ほれんそう かぼちゃ アスパラガス	まっちゃん キャベツ とうもろこし
		もち麦入りワタンスープ	ワタン もちむぎ		ぶたにく なんと		にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ
		里のいもこと大豆の 青のりがらめ	でんぶん さといも	あぶら	だいず	あおのり		
		こまつなサラダ		卵不使用マネズ	ツナ		こまつな にんじん	ホールコーン
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
10 (火)		ごはん	こめ					
		さつま芋のクリームスープ	じゃがいも こむぎこ さつまいも	あぶら 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	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
		くだもの						みかん(よてい)
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
11 (水)		ごはん	こめ					
		あおさのみそ汁			とうふ みそ	あおさ		えのきたけ ねぎ
		さばのごま揚げ	でんぶん	ごま あぶら	さば			しょうが
		なめたけあえ	みずあめ さとう			かんてん	こまつな にんじん	えのきたけ もやし
		◎のむヨーグルト (プルーン味)	さとう				生乳 乳製品	プルーン
12 (木)		ごはん	こめ					
		キーマカレー	じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ でんぶん さつまいも こめこ	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			にんじん	キャベツ ホールコーン
		くだもの						りんご(よてい)
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
13 (金)		ごはん	こめ					
		味付けのり	さとう		かつおぶし いりこ	のり こんぶ		しいたけ
		なまあ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
		きびなごのカリカリフライ 幼1び 小・中2び	みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ	あぶら			きびなご	しょうが
		野菜のきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	

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 ちょうし 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	
16 (月)		おおむぎ 大麦めん	こむぎこ おおむぎこ					
		わふうじる 和風汁			とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ
		だいこん あさつ 大根の浅漬		ごま			にんじん	だいこん
		あ ミニ揚げパン(乳入り)	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	きなこ	脱脂粉乳		
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
17 (火)	幼稚園なし	ごはん	こめ					
		みそおでん	こんにやく さといも さとう		とりにく がんもどき ちくわ みそ	こんぶ		だいこん
		とらねこふりかけ (アーモンド入り)	さとう ざらめとう	アーモンド	ツナ	ひじき		きりぼしだいこん
		キャベツのカレマヨあえ		卵不使用マヨネーズ			にんじん	キャベツ ホールコーン
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
18 (水)		ごはん	こめ					
		中) のりの佃煮	みずあめ さとう			のり		
		すきやき風煮	こんにやく さとう	あぶら	ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ
		あつや たまご 厚焼き卵	さとう でんぷん	あぶら	たまご			
		かぶ漬		ごま			こまつな	かぶ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
19 (木)	阿賀小学校が 考えた献立	ごはん	こめ					
		もち麦入り里芋の 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
		ぶりカツ	でんぷん こむぎこ さとう みずあめ	ショートニング あぶら	ぶり だいすこ			
		ほうれん草サラダ	さとう	あぶら	ハム		ほうれんそう	キャベツ レモン ホールコーン
		◎みかんゼリー	さとう でんぷん					みかん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
20 (金)	小学校 最終日	わかめごはん	こめ みずあめ				わかめ	
		とうじじる 冬至汁	じゃがいも こんにやく		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん れんこん ねぎ
		かぼちゃコロケ	さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	たいすたんぱく		かぼちゃ	
		◎シューアイス チョコ味 (乳・卵入り)	こむぎこ みずあめ さとう	ショートニング ファットスプレッド	たまご	乳製品 乳を主要原料とする 食品		
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

とうじ 冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入っ

たりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



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 ちょうし 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	
23 (月)	幼稚園 最終日 小学校なし	ごはん	こめ					
		じゃが芋のみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ
		いわしの生姜煮	さとう みずあめ		いわし			しょうが
		ひじきの炒め煮	こんにやく さとう	あぶら	さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう
		中) チーズ				チーズ		
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
24 (火)	中学校 最終日 幼稚園・ 小学校なし	ごはん	こめ					
		コーンポタージュ	こむぎこ	あぶら バター	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ホールコーン クリームコーン たまねぎ
		ポークチャップ	さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ にんにく
		ハッシュドポテト 3個	じゃがいも こめこ	あぶら				
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

あきはく じばさんぶつ  
秋葉区の地場産物を  
きゅうしょく  
給食でいただきます



しょくりょうせいさん おお  
食料生産には多くの  
てま  
手間がかかっています

しょくりょうせいさん せいさん おお  
食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくらしたりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

てま  
手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



こどもたちに秋葉区産の農産物のおいしさを知ってもらうために、今年度も12月～2月の給食で、里のいもこ、もち麦、プチベール®を使用したメニューを秋葉区の学校給食センターで提供します。12月は阿賀野川流域の肥沃な土を活かして栽培された里芋「里のいもこ」を使ったメニューです。

がつ か さと だいず あお  
12月9日(火)は「里のいもこと大豆の青のりがらめ」

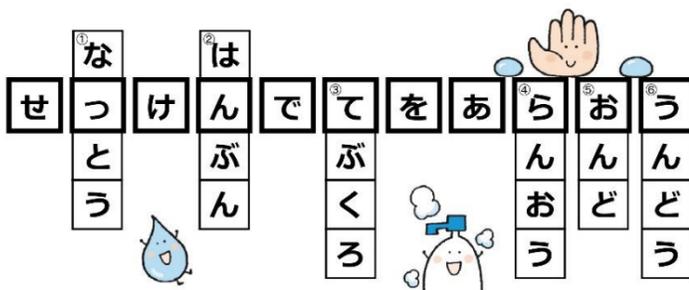
かぜ 予 防 を !

えいよう しょうじ てきど うんどう じゅうぶん すいみん きゅうよう  
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めま

また、せっけんをつか であら おこな  
また、石けんを使った手洗いやうがいをを行い、マスクをつけて部屋の空気の入替えなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎま



しょくい く こた  
食育パズルの答え



- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。

てあら てがる かんせんしょうよぼうひと  
手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗いのこ おお ぶ ぶん ゆび さき あいだ ゆび あいだ おや ゆび てくび  
残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。せっけんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

