

こ ん だ て 名		黄（き）の な か ま おもにエネルギーのもとになる		赤（あか）の な か ま おもに体をつくるもとになる		緑（みどり）の な か ま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質		ひとこと メッセージ		
日 (曜日)	しゅよく 主食	牛 乳 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	たんぱく質が豊富 炭水化物が多い	たんぱく質が豊富 脂肪分が多い	たんぱく質が豊富 無機質が多い	たんぱく質が豊富 緑黄色やさい	たんぱく質が豊富 淡色やさいなど	小4年	中学校	ひとこと メッセージ		
2 (月)	ごはん	とりみそにこみきゅうりのゆずづけ おいもようかん	こめ さとう さつまいも	とりこ あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ かんてん	にんじん	こんにやく だいこん きゅうり ゆのす	598 24.7 15.0	714 29.1 16.7	12の目標は「寒さに負けない食事をする」です。かぜをひきやすい時期こそ、バランスよく食事をしましょう。		
3 (火)	ごはん	ぶたにくのからあげ たくあんあえ こんさいスープ	こめ かたくりこ こめこ	あけあぶら	ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ゆのす ごぼう だいこん たくあん	580 26.2 16.8	693 30.8 19.0	根っこを食べる野菜。その名も「根菜」。だいこん、にんじん、ごぼうを使って根菜スープを作ります。		
4 (水)	ビビンバ	わかめスープ みかん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	581 27.8 14.3	682 32.7 16.1	毎日たっぷりの「野菜」を食べましょう。少し苦味やアクのある野菜ですが、ビビンバにすると食べやすいですね。		
5 (木)	ごはん	あつあげのちゅうかに ごぼうサラダ こんぶふりかけ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ノンエッグマヨ ごま	ぶたにく あつあげ ツナ ふしこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ きゅうり コーン	645 27.2 23.8	775 32.2 27.7	【カルシウムたっぷり献立】骨は毎日新しい骨に作りかえられています。毎日の食事が大事ですね。		
6 (金)	ごはん	さばのみそに はるさめのすのもの さわにわん	こめ さとう はるさめ かたくりこ	さば みそ ハム とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しょうが キャベツ だいこん しいたけ	629 29.2 20.7	746 33.8 23.0	【口中調味で食べよう】ご飯とおかずを口の中で混ぜ合わせ、丁度良い味付けにして食べる方法です。		
9 (月)	にらそばろどん	フレンチサラダ ほうれんそうのスープ	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	577 24.9 20.2	704 29.6 23.6	今日は「ビタミンたっぷり献立」。ビタミンA、C、Eがしっかりとれます。ビタミンEと覚えましょう。		
10 (火)	ごはん	ポテトいりオムレツ(「チャップ」) わふうサラダ ごもくスープ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	たまご ベーコン ちくわ とりこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	560 23.0 17.6	664 26.7 20.1	【まごわやさしい】まめ、ごま、わかめ、やさい、魚、しいたけ、いもなど。不足しがちな食品たちです。		
11 (水)	しょうゆラーメン	安芸のうまゆずからあげ コーンサラダ	ちゅうかめん さとう かたくりこ こめこ	あけあぶら オリーブオイル	ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ もやし ゆのす キャベツ きゅうり	608 30.2 24.3	778 39.1 30.4	【安芸のうまゆず唐揚げ】6年前に伊尾木小5、6年生が考えた唐揚げです。		
12 (木)	だいずかちごはん	にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	こめ さとう じゃがいも	あけあぶら サラダあぶら ごま	だいず ぶたにく	わかめ かちんじょ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ きりぼしだいこん	606 26.1 16.2	728 30.8 18.2	【食物せんいたっぷり献立】腸内細菌を元気にするために必要なのが「食物せんい」です。	
13 (金)	ふゆやさいカレー	ナムル ゆめオレンジ	こめ さとう さつまいも かたくりこ	ごまあぶら サラダあぶら	とりこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり オレンジ	624 23.9 17.5	744 28.2 20.0	【ビタミンたっぷり献立】。おすすめ食材は「ブロッコリー、さつまいも、だいこん、オレンジ」です。		
16 (月)	ごはん	おじゃこのすりみん ほうれんそうのサラダ のっぺいじる	こめ かたくりこ さといも	あけあぶら サラダあぶら	すし飯 ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう かちんじょ	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう えだまめ キャベツ だいこん	590 24.7 19.9	706 29.4 23.0	【毎月15日はじゃこの日】今月はおじゃこのすり身天「すりみ、じゃこ、ごぼう、にんじん、えだまめを使った「じゃこ天」です。	
17 (火)	ごはん	まつかぜやき はくさいのあまずけ なすとベーコンのスープ	こめ さとう こめこ	ごま	ぶたにく とりこ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん パセリ	しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ	585 25.4 20.7	701 29.8 24.1	【なすの日】なすとベーコンのスープは、玉ねぎの甘み、えのきの旨味、なすのトロとした食感がおいしいスープですよ。	
18 (水)	ひじきごはん	ぶたにくとだいこんのいために ツナサラダ りんご(サンふじ)	こめ さとう	サラダあぶら	とりこ あぶらあげ ぶたにく ツナ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく しょうが キャベツ きゅうり レモン りんご	554 23.9 15.4	658 28.3 17.5	【一日一個のりんごで医者いらず】のことわざがあるくらい、健康に良いりんご。おいしく頂きましょう。	
19 (木)	ごはん	マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ ポテトフライ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら あけあぶら	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ もやし ほうしんたいけ えのきたけ	651 25.8 24.8	787 30.1 29.1	毎月19日は「食育の日」です。食育とは、生きるための基本である「食事」について学ぶことを言います。		
食育と冬至(とうじ) こんだて			こめ さとう かたくりこ こむぎこ こめこ	あけあぶら	ちくわ とりこ	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん かぼちゃ	かぶ ゆず はくさい しろねぎ	606 22.9 15.7	736 28.8 17.9	12月21日は「とうじ」です。ゆず・かぼちゃを使った冬にできました。明日は「ゆずゆ」であたたまりましょう。	
★クリスマス こんだて			こめ さとう いちごケーキ	サラダあぶら ノンエッグマヨ	ベーコン とりこ ハム	のわヨーグルト	にんじん グリーンピース ブロッコリー	コーン たまねぎ キャベツ	650 24.3 26.9	770 28.4 32.1	【クリスマス献立】クリスマスは、日本でも行事として定着しています。今日のデザートは「いちごケーキ」です。	
24 (火)	ごはん	すきやきふうにも ひじきとツナのつくだに みかん	こめ さとう	ごま	ぶたにく やきどうふ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ もやし はくさい しろねぎ みかん	608 27.8 16.0	718 33.2 18.0	ごまは、昔から食べる薬とされるほど、栄養価の高い食品です。肝臓の働きを助けたり、美肌効果もあります。	
25 (水)	ごはん	なすのミートグラタン キャベツのレモンあえ のりスープ	こめ さとう かたくりこ	サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう チーズ のり	グリーンピース にんじん ほうれんそう	なす キャベツ レモン えのきたけ マッシュルーム	575 25.0 19.4	688 29.2 22.4	今日で2学期の給食は終了です。冬休み中もバランスよく食べて元気に過ごして下さいね。	

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。
※本字は、安芸市産、高知県産の食材です。(産地が変わる場合もあります)

【栄養量の基準】	4年生	中学生
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21~33g	27~42g
脂質	144g~216g	184g~276g



こめ・ゆのす
なす・ピーマンは
【安芸市産】です

今年もあと1ヶ月となりました。これからどんどん寒くなります。色々な食べ物をしっかり食べて、免疫力をアップさせましょう。

★ 12月の給食目標★

「寒さに負けない食事をしよう！」

寒くなると、免疫力が低下しがちです。しっかりバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

おいしい地域の食材を食べてもらうために、ふるさと納税活用事業を実施しています！