

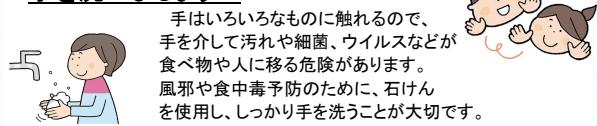


日 (曜) (日)	献立名 カミスココくん ◎神栖市	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂種実類		
19 (金)	ソフトメン 牛乳 肉まんじゅう(幼1小中2) わかめとツナのサラダ ごもくあんかけじる レモンウエハース(ようちえんのみ)		牛乳			ソフトメン 玉ねぎ、キャベツ、 しょうが、こんにゃく にんじん			
						コーンスターク、 でん ぶん、さとう、 こむぎ 玉ねぎ、しめじ	ラード	しょうゆ	
						わふうドレッシング でんぶん		しょうゆ、がらスープ、 かつおだし、みりん	
	☆冬至献立☆					こむぎ こむぎ、 さとう、 こむぎ れんこん、 きゅうり	ショートニング、 あぶら	あぶら	
22 (月)	こはん 牛乳 かぼちゃチーズフライ(ソース) れんこんサラダ いわしのつみれじる ゆずゼリー		牛乳			パンこ、 さとう、 こむぎ パンこ、 こめこ、 でんぶん	マーガリン、 あぶら	ソース	
						れんこん、 きゅうり	こまドレッシング		
23 (火)	むぎこはん のむヨーグルト フレーンオムレツ プロッコリーのごまあえ バターチキンカレー		牛乳			さとう、 でんぶん	あぶら	す	
						玉ねぎ、 りんご、 にん にく	こま	しょうゆ	
24 (水)	ごはん 牛乳 イカリングフライ(小2中3) キムタクいため しらたまだんごじる		牛乳			玉ねぎ、 りんご、 にん にく	じゃがいも	バター	
						パンこ、 でんぶん、 さ とう、 こむぎ	カレーこ、 ソース		
	ごはん 牛乳 ほうれんそうのごまあえ おぞうに		牛乳			あぶら			
8 (木)						れんこん、 きょうり にんじん、 こまつな	じゅわん	しょうゆ	
9 (金)	むぎこはん 牛乳 こんさいまんじゅう(幼1小中2) もやしとピーマンのナムル マーボーどうふ		牛乳			れんこん、 こぼう、 に んにく、 しゃうが、 こ にゃく	ラード、 ごまあぶら	しょうゆ、 みりん、 わふうだし、 酒	
						さとう、 でんぶん、 こ むぎ	ナムルドレッシング		
						でんぶん、 さとう	マーボーのもと、 しょう ゆ、酒		

12月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	483	18.8	16.9	261	3.4	173	0.42	0.36	32	2.1
小学生 平均栄養量	637	24.7	21.4	352	3.9	232	0.56	0.52	31	2.6
中学生 平均栄養量	802	30.1	24.9	383	4.9	271	0.73	0.59	37	3.2

今年も残すところ、あとひと月となりました。空気が乾燥し寒さも増して、風邪やインフルエンザ等の流行、ノロウイルスによる食中毒などが多くなる時期です。手洗い、うがいを念入りにし、しっかり食べて十分な睡眠で体を休め、元気に年末を迎いましょう。

### 手を洗いましょう！



### 世界の料理 ～シンガポール共和国～

シンガポールは、東南アジアにある一年中常夏の島国で、国全体が首都として機能しています。

さまざまな文化が共存している多民族国家であり、食べ物も多様で、暑い気候でも食欲がでるよう、スパイスやハーブを使った料理が多いです。屋台街であるホーカーセンターでは、安価でおいしい多国籍料理を味わうことができます。給食では、カレースパイスが香るフィッシュカレーフライ、日常的に屋台で食べられていて学校の食堂でも人気のあるオイスターのコクで味わうビーフンのオイスター・ソース炒め、にんにくとこしょうをきかせたパクチー風スープをどれも食べやすいよう給食用にアレンジしました。

### 12月17日(水)の給食

なめがたしおさい農業協同組合様より無償で提供していただいたおいしいお米、ピーマン、チンゲンサイ、長ねぎを使った献立です。自然の恵みと農家の方々に感謝していただきましょう。



### 寒さに負けない！冬の食事

冬は寒さで体温が下がりやすく、免疫力も低下しがちです。寒い冬を元気に乗り切るために、体の中からあたため、免疫力を高める食事が大切です。



たんぱく質：寒さに負けない丈夫な体をつくります。  
魚、肉、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など



ビタミンA：のどや鼻の粘膜を強くします。  
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など



脂質：少しの量でエネルギー源になり体をあたためます。とりすぎには注意しましょう。



今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年でもっと昼が短く、もっと夜が長い日です。日本では、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るという風習があります。栄養豊富なかぼちゃは夏に収穫の最盛期をむかえますが、長期保存が可能です。かぼちゃで栄養をとり、ゆず湯で体を温めて寒い冬を元気に過ごしましょう。

また、冬至に「ん」のつくものを食べると運を呼び込むといわれています。かぼちゃん、「なんきん」ともいいます。

※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。

※ めんは、同一工場内、そばを含む製品を製造しています。

※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにに混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。

※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。

※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。