



♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。  
 ♥👑のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ♥14日(月)～18日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中の下線は香川県産の食材を使っています。

| 日曜      | 献立名<br>★牛乳は毎日つきます |  | おもにエネルギーの<br>もとになる食品(黄)                 |                     | おもに体をつくる<br>食品(赤)                              |  | おもに体の調子を<br>整える食品(緑)                |   | エネルギー<br>kcal     | 幼小中 |
|---------|-------------------|--|---|---------------------|--|--|-------------------------------------|---|-------------------|-----|
|         |                   |  | 穀類・いも<br>類・砂糖                           | 油脂                  | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品                                | 牛乳・小<br>魚・海藻                           | 緑黄色<br>野菜                           | その他の<br>野菜・果物                                     |                   |     |
| 1<br>火  | 麦ごはん              | 煮込みおでん<br>もやしの甘酢あえ<br>四国ゼリー(かんきつ味)                           | こめ さとう<br>おのおむぎ<br>さといも<br>こんにやく<br>ゼリー | ごま                  | とりにく<br>うずらたまご<br>あつあげ                         | ぎゅうにゅう<br>う<br>こんぶ<br>ちりめん             | にんじん<br>だいこん<br>しょうが<br>もやし<br>きゅうり |   | 502<br>675<br>806 |     |
| 2<br>水  | 麦ごはん              | さばのみそ煮<br>百花のごま<br>ドレッシングあえ<br>うの花のいり煮                       | こめ<br>おのおむぎ<br>さとう<br>こんにやく             | あぶら<br>ごま           | さば<br>ハム<br>おから<br>とりにく<br>あぶらあげ               | ぎゅうにゅう<br>う                            | ひやっか<br>にんじん<br>はねぎ                 | もやし<br>ごぼう<br>しいたけ                                | 543<br>745<br>855 |     |
| 3<br>木  | 三色ごはん             | キャベツときゅうりの<br>彩りあえ<br>豆腐のみそ汁<br>みかん                          | こめ<br>おのおむぎ<br>さとう                      | あぶら                 | とりにく<br>こうやどうふ<br>たまご<br>かつおぶし<br>とうふ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>う                            | さやいんげん<br>にんじん<br>はねぎ               | しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし みかん<br>だいこん           | 488<br>666<br>796 |     |
| 4<br>金  | オムライス             | レタス入り<br>英字マカロニスープ<br>ゆで野菜とツナのサラダ<br>いちごクレープ                 | こめ<br>マカロニ<br>さとう<br>クレープ               | あぶら<br>ごまあぶら        | とりにく<br>たまご<br>まぐろ                             | ぎゅうにゅう<br>う<br>ひじき                     | にんじん<br>はねぎ                         | たまねぎ<br>エリンギ<br>レタス<br>きゅうり<br>キャベツ               | 545<br>684<br>789 |     |
| 7<br>月  | あん<br>サンドイッチ      | 地元野菜の<br>クリームシチュー<br>ポテトサラダ                                  | こめパン<br>さとう<br>こむぎこ<br>じゃがいも            | あぶら<br>バター<br>マヨネーズ | あずき<br>とりにく<br>ハム                              | ぎゅうにゅう<br>う<br>チーズ<br>クリーム<br>だっしふんにゅう | にんじん<br>ブロッコリー                      | たまねぎ<br>だいこん<br>カリフラワー<br>レタス<br>キャベツ<br>きゅうり コーン | 491<br>698<br>882 |     |
| 8<br>火  | ひじきごはん            | さんまのすだち添え<br>ふしめん汁<br>ほうれんそうと<br>白菜のおひたし                     | こめ<br>こんにやく<br>さとう<br>ふしめん              | あぶら<br>ごま           | とりにく<br>あぶらあげ<br>さんま<br>かまぼこ<br>かつおぶし          | ひじき<br>ぎゅうにゅう<br>う<br>ちりめん             | にんじん<br>はねぎ<br>ほうれんそう               | ごぼう すだち<br>しいたけ<br>えのきたけ<br>たまねぎ<br>はくさい          | 506<br>649<br>797 |     |
| 9<br>水  | 麦ごはん              | 鶏肉のゆずしょうゆ焼き<br>里芋と大根の煮物<br>リーフレタスの<br>ごまドレッシングあえ             | こめ<br>おのおむぎ<br>さといも<br>こんにやく<br>さとう     | あぶら<br>ごま           | とりにく<br>ぶたにく                                   | ぎゅうにゅう<br>う                            | にんじん<br>リーフレタス<br>ブロッコリー            | ゆず<br>だいこん<br>キャベツ<br>コーン                         | 490<br>664<br>809 |     |
| 10<br>木 | ココア<br>揚げパン       | ボルシチ(ロシア料理)<br>ひじきのサラダ<br>ヨーグルト                              | パン<br>さとう<br>じゃがいも                      | あぶら                 | ぎゅうにく<br>ベーコン<br>ハム                            | ぎゅうにゅう<br>う<br>クリーム<br>ひじき<br>ヨーグルト    | にんじん<br>トマト                         | たまねぎ<br>セロリー<br>かぶ<br>キャベツ<br>きゅうり                | 538<br>738<br>908 |     |
| 11<br>金 | 麦ごはん              | 讃岐さーもんの薬味ソースかけ<br>だいこんの雪花<br>小松菜と白菜のあえもの<br>ふりかけセレクト(のり・おかか) | こめ<br>おのおむぎ<br>さとう                      | あぶら                 | さぬきさーもん<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>かつおぶし               | ぎゅうにゅう<br>う<br>ちりめん<br>のり              | はねぎ<br>にんじん<br>たべてな                 | にんにく<br>しょうが<br>だいこん<br>はくさい                      | 461<br>619<br>740 |     |
| 14<br>月 | バターロール<br>パン      | 和風スパゲッティ<br>小煮干しと大豆の揚げ煮<br>ブロッコリーのごまごま<br>クリスマスケーキ(チョコ)      | パン<br>スパゲッティ<br>こめこ<br>さとう<br>ケーキ       | あぶら<br>ごま           | ベーコン<br>だいた                                    | ぎゅうにゅう<br>う<br>かえり                     | にんじん<br>はねぎ<br>ブロッコリー               | たまねぎ<br>しめじ<br>にんにく<br>キャベツ<br>コーン                | 613<br>739<br>886 |     |
| 15<br>火 | 麦ごはん              | いわしのカレー揚げ<br>ロメインレタスの<br>ごまドレッシングあえ<br>豆腐とわかめのみそ汁            | こめ<br>おのおむぎ<br>こめこ<br>かたくりこ<br>さとう      | あぶら<br>ごま           | いわし<br>とうふ<br>あぶらあげ                            | ぎゅうにゅう<br>う<br>わかめ                     | ロメインレタス<br>にんじん<br>はねぎ              | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ                     | 477<br>672<br>783 |     |

| 日曜      | 献立名<br>★牛乳は毎日つきます |  | おもにエネルギーの<br>もとになる食品(黄)              |                    | おもに体をつくる<br>食品(赤)     |  | おもに体の調子を<br>整える食品(緑)       |                              | エネルギー<br>kcal     | 幼小中 |
|---------|-------------------|--|--------------------------------------|--------------------|-----------------------|--|----------------------------|------------------------------|-------------------|-----|
|         |                   |  | 穀類・いも<br>類・砂糖                        | 油脂                 | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品       | 牛乳・小<br>魚・海藻                                   | 緑黄色<br>野菜                  | その他の<br>野菜・果物                |                   |     |
| 16<br>水 | 麦ごはん              | 豆腐の中華煮<br>きゅうりのナムル<br>ミニトマト(幼稚園なし)<br>栗のムース    | こめ<br>おのおむぎ<br>かたくりこ<br>ムース          | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | ぶたにく<br>とうふ           | ぎゅうにゅう<br>う                                    | にんじん<br>はねぎ<br>にら<br>ミニトマト | たまねぎ<br>しょうが<br>きゅうり<br>もやし  | 519<br>678<br>792 |     |
| 17<br>木 | 麦ごはん              | さわらの照焼き<br>食べて菜ともやしのあえもの<br>さつまいも入りみそ汁<br>みかん  | こめ<br>おのおむぎ<br>さとう<br>かたくりこ<br>さつまいも | ごま                 | さわら<br>かつおぶし<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>う                                    | たべてな<br>にんじん<br>はねぎ        | もやし<br>しめじ<br>だいこん<br>みかん    | 487<br>657<br>788 |     |
| 18<br>金 | ピビンバ              | れんこんチップス<br>レタスの卵スープ                           | こめ<br>おのおむぎ<br>さとう<br>かたくりこ          | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | ぎゅうにく<br>とうふ<br>たまご   | ぎゅうにゅう<br>う                                    | はねぎ<br>にんじん<br>こまつな        | にんにく<br>もやし<br>れんこん<br>レタス   | 485<br>674<br>818 |     |
| 21<br>月 | 照り焼きチキン<br>サンドイッチ | かぼちゃのシチュー<br>かえりの磯味                            | パン<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>こむぎこ  | あぶら<br>バター         | とりにく<br>ぶたにく<br>ベーコン  | ぎゅうにゅう<br>う<br>チーズ<br>クリーム<br>だっしふんにゅう<br>あおのり | にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ        | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>エリンギ | 533<br>749<br>949 |     |
| 22<br>火 | 麦ごはん              | はまちのてり焼き<br>はくさいのポン酢あえ<br>豆腐汁<br>パイナップル        | こめ<br>おのおむぎ<br>さとう<br>かたくりこ          | あぶら                | はまち<br>とうふ<br>かまぼこ    | ぎゅうにゅう<br>う<br>ちりめん<br>わかめ                     | たべてな<br>はねぎ                | はくさい<br>えのきたけ<br>パイン         | 480<br>632<br>775 |     |
| 23<br>水 | カレーライス            | 釜揚げいりこの<br>いそべ揚げ<br>サニーレタスのサラダ<br>ミニトマト(幼稚園なし) | こめ<br>おのおむぎ<br>じゃがいも<br>さとう          | あぶら<br>ごま          | ぎゅうにく<br>ハム           | ぎゅうにゅう<br>う<br>いわし                             | にんじん<br>サニーレタス<br>ミニトマト    | たまねぎ<br>しめじ<br>にんにく<br>キャベツ  | 537<br>759<br>924 |     |

## お家で作ってみよう!



### チーズせんべい

材料(1人4枚)  
 ・ピザ用チーズ 大さじ4  
 ・クッキングペーパー 10cm角×4枚  
 【トッピング】  
 いりごま、ちりめん、  
 干しえび、青のり 少々

### 〈作り方〉

- クッキングペーパーにチーズをうすく広げる(直径4~5cm)これを4枚作る。
- ①のチーズの上にトッピングの材料を1種類ずつのせる。
- 電子レンジで1分半くらい加熱する。  
(電子レンジによって加熱具合が違うので、パリッとするまで様子を見ながら加熱する)

### きなこ入りクッキー

材料(25~30個分)  
 ・バター.....100g  
 ・さとう.....35g  
 ・小麦粉.....150g  
 ・きなこ.....30g  
 ・粉砂糖.....適量

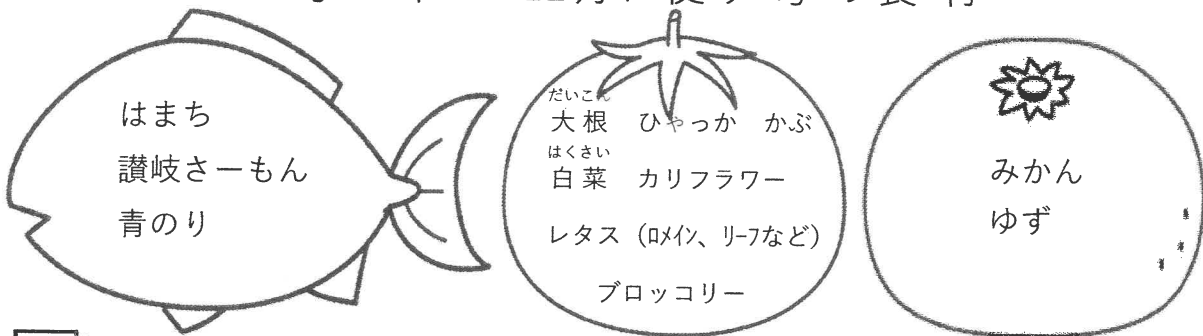
### 〈作り方〉

- バターはきざみ、ボウルに入れて砂糖を加えてすり合わせ、白っぽくなるまでねる。
- 小麦粉は2回ふるい、きなこといっしょに①に加えて切るようにまぜる。
- 梅干しくらいの大きさにまるめて天板にならべ、余熱をしていたオーブンで200℃15分焼く。
- 冷めたら粉砂糖をふりかける。

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱいです。一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



旬の味 ~12月に使う旬の食材~



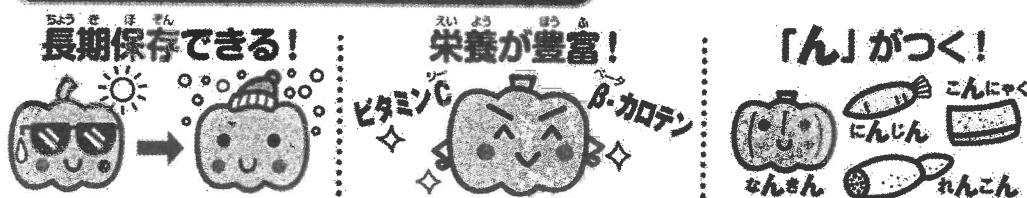
1 12月の行事食をお知らせします!

12月21日【冬至】

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。

そこで「なんきん=(かぼちゃ)」などの「ん」がつく食べ物を食べて力をつけ、香りの強い「ゆず湯」で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。給食でも冬至にちなんだ給食を提供します。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?



2 冬休みを元気に過ごそう!

冬休みを元気に過ごすための10か条

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1 こまめな手洗い</b><br/>風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。</p> | <p><b>2 早寝・早起き・朝ごはん</b><br/>長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。</p> |
| <p><b>3 1日3回の食事を欠かさない</b><br/>朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。</p>      | <p><b>4 いろいろな食材をバランスよく食べる</b><br/>副菜、主菜、主食、汁物をそろえると、栄養のバランスがよくなります。</p>           |
| <p><b>5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる</b><br/>よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。</p>         | <p><b>6 冬が旬の野菜を取り入れる</b><br/>冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。</p>               |
| <p><b>7 ふるさとに伝わる食文化を知る</b><br/>年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。</p>  | <p><b>8 おやつをだらだらと食べない</b><br/>おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>              |
| <p><b>9 元気に体を動かす</b><br/>寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。</p>           | <p><b>10 家庭内でもコロナの対応</b><br/>まだまだ、コロナウイルス感染症の拡大が心配されます。家庭内でも感染予防対策をしましょう。</p>     |