



12月20日 (水)

# クリスマスセレクト給食 きゅうしょく



## クリスマスケーキ (チョコレート)

ふんわりやわらかなココアスポンジに、  
のうこうなあじわいのチョコクリームを  
かさねました。

(1個あたり)	
エネルギー	75kcal
たんぱくしつ	0.9g
ししつ	4.9g
カルシウム	2mg
しょくもつせんい	0.22g

アレルギー：にゅう たまご だいず こむぎ 乳・卵・大豆・小麦



## クリスマスケーキ (ストロベリー)

ふんわりやわらかなスポンジに、なま生クリーム  
をかさね、うえ上にストロベリーソースをのせま  
した。

(1個あたり)	
エネルギー	69kcal
たんぱくしつ	0.6g
ししつ	4.3g
カルシウム	2mg
しょくもつせんい	0.04g

アレルギー：にゅう たまご だいず こむぎ 乳・卵・大豆・小麦・いちご

年	組
---	---

チョコレート	個
--------	---

どちらかひとつ  
えらんでね！！



ストロベリー	個
--------	---



# 2月もいつけひょう

☞ のものは、**クラスで**もりつける前にかけましょう。  
☞ のものは、**なかの**かずをお皿にもりつけましょう。

19回

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>せつ ぶん だい す <b>節分と大豆のおはなし</b></p> <p>せつぶん きせつ わ め い み りっしゅん りっか りっしゅ 節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのよな位置づけで、特に大切にされてきました。</p>			<p>1 のりしょうゆ こまつなのきのこあえ いわしのかばやき ごはん みぞれじる</p> <p><b>節分献立</b></p> <p>《鬼を家の外に追い出し、福の神が入ってきますように》という願いをこめ節分の夜は豆まきをします。</p>	<p>2 たまごドレッシング えび シューマイ はるさめサラダ ちゅうかめん みそラーメンのしる</p> <p><b>リクエスト献立</b></p> <p>【給食の三ツ星メニュー】</p>
<p>5 ごもくきんぴら ソース てづくりにくじゃがコロックふう ふりかけ ごはん かきたまじる</p>	<p>6 ナムル とりのからあげ ユーリンチーソース ひとり2こ てづくりだれ チャーハン ちゅうかスープ</p> <p><b>リクエスト献立</b></p> <p>【みんなが笑顔になれる栄養満点献立】</p>	<p>7 ドレッシング エゲケー いろいろサラダ ケチャップ フラワーロール ミートボールのクリームに</p> <p><b>テンマーク料理</b></p> <p>『エゲケー』とは、トマトやベーコンなどが入ったオムレツのことです。</p>	<p>8 ぶたにくとだいこんのてりに ほっけのこうみやき ごはん こまつなとうふのみそじる</p> <p><b>須賀小リクエスト献立</b></p> <p>最後の一粒まで残さず食べよう！</p>	<p>9 てづくりさわやかドレッシング チキンカツ コーンサラダ むぎごはん ポークカレー</p> <p><b>須賀小リクエスト献立</b></p> <p>*サラダは青ちゃわん、チキンカツは小皿に盛り付けます。</p>
<p>12</p> <p><b>振替休日</b></p> <p>畵わすれないで いつものやくそく畵 *「はんかん」には、茶わん1ばい分の水を入れる。</p>	<p>13 しもつかれ ひとり2こ ごましお ちくわのいそべあげ せきはん どさんこじる</p> <p><b>初午の献立</b></p> <p>*2月最初の「午の日」のことです。 *赤飯に「ごま塩」をかけます。</p>	<p>14 キャベツとハムのサラダ ハム てづくりねぎドレッシング てづくりチョコバナナケーキ クロワッサン とりにくとほうれんそうのクリームシチュー</p> <p><b>我が家の自慢献立</b> <b>バレンタイン献立</b></p> <p>*サラダは小皿に盛り付けます。</p>	<p>15 ポテトサラダ マヨネーズ むぎごはん ハッシュドポーク</p> <p>*ごはんは大皿、ポテトサラダは小皿に盛り付けます。</p>	<p>16 のりしょうゆ プチプチあえ だいすのしゃりしゃりあげ じごなうどん ねぎたっぶりうどんのしる</p> <p>*めんこのふくろは、小さくしてストローのゴミといっしょにします。</p>
<p>19 ツナドレッシング ビビンバ ツナときりほしだいこんのサラダ はつがげんまいごはん トックスープ</p> <p>畵わすれないで いつものやくそく畵 *「はんかん」には、茶わん1ばい分の水を入れる。</p>	<p>20 てづくりカツどんのく はるさめの5しょくいため ごはん なめこととうふのみそじる</p> <p><b>受験生応援献立</b></p> <p>*『てづくりカツどんのく』はごはんのにせて、『カツどん』にして食べましょう。</p>	<p>21 ジョア スパゲッティナポリタン(あいのちゃん) チキンのこんがりやき いちごジャム やまがたしよくパン ジュリエンスープ</p> <p>*ジャムのふくろは、入ってきた入れ物にまどめます。 *パンの残りは2重食缶に入れない。</p>	<p>22 小:2こ 中:3こ あげぎょうざ ごはん はっぽうさい</p> <p>よくかんで食べよう！！</p>	<p>23</p> <p><b>天皇誕生日</b></p>
<p>26 ちくさあえ たまごのりしょう チキンなんぼん ごはん わかめととうふのみそじる</p> <p><b>リクエスト献立</b></p> <p>【みんなが笑顔になれる栄養満点献立】</p>	<p>27 だしまきたまご きゅうりとキャベツのそくせきづけ しょういめし じゅんじゅん</p> <p><b>滋賀県の郷土料理</b></p> <p>『じゅんじゅん』は、とり肉を使ったすきやき風鍋料理のことです。</p>	<p>28 ぶたにくとまめのトマトに レモンのムース アーモンドきなごパウダー アーモンドきなごあげパン ワンタンスープ</p> <p>*あげパンを入れたビニール袋は小さくひとつにまどめます。 *ムースのカップはふたをとり、重ねて入ってきた入れ物に戻します。</p>	<p>29 てづくりだれ こんにやくとやさいのだししょうゆあえ さばのみそにふう ごはん こんさいじる</p> <p>畵わすれないで いつものやくそく畵 *「はんかん」には、茶わん1ばい分の水を入れる。</p>	<p>♥あとかたづけのきまり♥</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パンののこりは<b>2じゅうしょくかん</b>に入れない。</li> <li>・パンやめんこのふくろは<b>小さくまとめて</b>ストローのごみといっしょにする。</li> <li>・アルミカップは<b>きれいに</b>かさねてフライケースにどす。</li> <li>・はんかんに、<b>ちゃわん1ばいぶんの水</b>をいれる。</li> </ul>

# 給食放送用資料

## ゆっくり、はっきり、伝える気持ちで！

給食についてのお話し

令和6年 2月16日（金）

献立名	栄養量		
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
地粉うどん 牛乳 大豆のしゃりしゃり揚げ プチプチあえ（のり・しょうゆ） ねぎたっぷりうどんの汁	小学生	641	30.6
	中学生	795	36.7

今日のこんだてに、『大豆のしゃりしゃり揚げ』がありますが、ここでクイズです。大豆は、ある栄養素が多く含まれているため、それにまつわる呼び名があります。それは、次のうち、どれでしょうか？1番、畑の肉。2番、海のミルク。3番、森のバター。（3秒あけて）みなさん、わかりますか？正解は、1番の「畑の肉」です。大豆は、お肉に負けないくらい『たんぱく質』があることから、「畑の肉」と呼ばれています。『たんぱく質』は、筋肉や内臓、皮膚、髪の毛、血液、ホルモンなど、私たちの体のあらゆる部分をつくる大切な栄養素です。みなさん、自分の体のために、残さず食べるようにしましょう。今日は、にんじん、白菜、長ねぎが宮代町で育った野菜です。