

ひつけ 日付 曜日	こ 献 だ て め い 名	おも　はたら　き　と　ざい　りょう　めい 主　な　働　き　と　材　料　名						しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
		からだ 体をつくる基になる		からだ 体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	たんぱく質	
1  (月)	「　ハヤシライス（ごはん）					こめ		608	730
	「　（ハヤシライス）	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　グリーンピース		マーガリン ハヤシルウ	20.0	23.3
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	やさい 野菜とウインナーのマスタード炒め	ウインナー		にんじん	キャベツ		あぶら		
2  (火)	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		595	774
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					20.6	26.1
	けんちんうどん	とりにく　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　こんにゃく	うどん			
	ごぼうナッツ				ごぼう	かたくりこ さとう	あぶら アーモンド		
	りんご				りんご				
3  (水)	ごはん					こめ		600	714
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					27.5	32.3
	スーミータン	とりにく　たまご		パセリ	たまねぎ　とうもろこし	かたくりこ	ごまあぶら		
	ホイコーロー	ぶたにく　あかみそ		にんじん　ピーマン あかピーマン	キャベツ　しょうが	さとう	ごまあぶら		
4  (木)	「　フィッシュサンド（コッペパン）					コッペパン		616	748
	「　（ハニーマスタードフィッシュ）	タラ				はちみつ	あぶら	27.3	32.6
	「　（しお 塩もみキャベツ）				キャベツ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	エービーシー ABCスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ　とうもろこし	マカロニ			
	ソフルヨーグルト		ヨーグルト						
5  (金)	むぎ 麦ごはん					こめ　むぎ		635	733
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					28.7	32.2
	はっほうさい 八宝菜	ぶたにく　はんぺん うすらのたまご		にんじん	はくさい　たまねぎ　たけのこ きくらげ　しょうが	さとう	あぶら		
	いかねぎ焼き	いかねぎやき （すりみ、いか）		（ねぎ）		（やまいも、さとう、 かたくりこ）			
	もやし の南蛮漬け			にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
8  (月)	ごはん					こめ		600	729
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					24.9	30.6
	つみれ汁	アジボール　とうふ	わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ				
	わふうめ 和風梅チキン	とりにく			ねりうめ	かたくりこ　さとう	あぶら		
	こんぶ 昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ				
9  (火)	こめこ 米粉パン					こめこパン		587	787
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					26.4	34.5
	「　たんたんめん 担々麺（麺）					ラーメン	ごまあぶら		
	「　（スープ）	ぶたひきにく　あかみそ むぎみそ		にんじん　ねぎ	もやし　しょうが		ねりごま		
	さっぱりサラダ	かつおぶし			キャベツ　きゅうり　ねりうめ	さとう	ごま		
10  (水)	ごはん					こめ		640	741
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					28.1	31.8
	すきやき	ぎゅうにく　あつあげ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　はくさい　こんにゃく	マロニー　さとう			
	あつやきたまご 厚焼卵	たまごやき（たまご）							
	ときあ 土佐和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ				
11  (木)	「　ドライカレーサンド（コッペパン）					コッペパン		592	757
	「　（ドライカレー）	ぶたひきにく　ガルバンゾ		にんじん	たまねぎ　とうもろこし　グリーンピース		カレールウ	25.2	32.0
	「　（きゅうり）				きゅうり				
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	じゃが芋のベーコン煮	ぶたにく　ベーコン		にんじん　いんげん	たまねぎ	じゃがいも　さとう			
12  (金)	むぎ 麦ごはん					こめ　むぎ		612	725
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					24.9	29.3
	ふしめん汁	はんぺん		ねぎ	たまねぎ　しいたけ	ふしめん			
	かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく　むぎみそ		にんじん　ねぎ	キャベツ	さとう	ごま　ごまあぶら		
	みかん				みかん				

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。

ひつ け 日付 ようび 曜日	こん 献 だて 立 めい 名	おも はたら き と ざい りょう めい 主 な 働 き と 材 料 名						しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
		からだ をつくる もと 基になる		からだ の ちようし を ととの もとの 基になる		エネルギーの もと 基になる		エネルギー	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	たんぱく質	
15  (月)	「 ごもく 五目ごはん（ごはん） 」					こめ		594	721
	「 ま （混ぜる具） 」	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう しいたけ	さとう		22.4	26.8
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	じゃが団子汁	はんぺん	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	いももち			
	きびなごあおさフライ		きびなご あおさ				あぶら		
	あお 青じそあえ			あおじそ	キャベツ				
16  (火)	はちみつパン					はちみつパン		597	758
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					25.8	32.1
	ペンネのミートソース	ぶたひきにく だいす おおふくまめ きんときまめ		トマト	たまねぎ ぶなしめじ	ペンネ さとう	あぶら		
	チキンごぼうサラダ	とりにく		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ごま あぶら		
17  (水)	ごはん					こめ		676	776
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					29.3	33.0
	おでん	とりにく あつあげ うずらのたまご ちくわ		にんじん	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう			
	さん ま 秋刀魚のかぼすレモン煮	さんま			（かぼす、レモンじる）				
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		
18  (木)	コッペパン					コッペパン		626	785
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					25.0	31.1
	ふ ゆ やさい 冬野菜のシチュー	とりにく	スキムミルク	ブロッコリー にんじん	かぶ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン		
	オムレツ	オムレツ（たまご）							
	ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれんそう	とうもろこし		あぶら		
	りんごジャム					りんごジャム			
19  (金)	むぎ 麦ごはん					こめ むぎ		626	743
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					23.8	27.6
	わかめスープ	とうふ	わかめ	こまつな	たけのこ しいたけ				
	ヤンニョムチキン	とりにく			おろしりんご	かたくりこ さとう	あぶら ごま オリーブオイル		
	チョレギサラダ		のり	ほうれんそう	きゅうり キャベツ レモンじる	さとう	ごまあぶら ごま		
22  (月)	ごはん					こめ		625	708
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					17.1	18.9
	かぼちゃのみそ汁	むぎみそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
	サクサクコロッケ	（ぎゅうにく）				コロッケ	あぶら		
	かんきつ 柑橘ドレッシングあえ			にんじん	だいこん きゅうり	さとう			
23  (火)	レーズンパン					レーズンパン		626	831
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					25.2	32.2
	こぎつねうどん	とりにく あぶらあげ ちくわ		ねぎ にんじん	たまねぎ	うどん			
	ふ 吹き寄せ揚げ	えび だいず		かぼちゃ		さつまいも かたくりこ	あぶら		
24  (水)	「 ハンバーグカレー（ごはん） 」					こめ		702	849
	「 ハンバーグ 」	ハンバーグ						22.8	27.9
	「 カレー 」	とりひきにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご	じゃがいも	カレールウ		
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー あかピーマン	キャベツ	さとう	あぶら		
	クリスマスデザート					ショコラケーキ			

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。  
※12月分の給食費は、12月5日（金）に引き落とします。よろしくお願いいたします。

※栄養価は食品成分表（8訂）で計算をしています。  
※右の（ ）内の数値は昨年度の島原市の平均身長をもとに算出した数値です。

～今月の行事～      ○24日（水）2学期終業式

学校給食

650

(619)

830

(836)

摂取基準

26.8

34.2

【毎月19日は食育の日】

今月は世界の味めぐりということで“韓国料理”の「わかめスープ」「ヤンニョムチキン」です。

韓国では、誕生日の朝に「わかめスープ」を飲む習慣があるそうです。わかめが母親の産後の回復食として食べられることから、「母の愛を思い出す料理」として根付いた文化だそうです。

「ヤンニョムチキン」とは、韓国風フライドチキンにヤンニョムと呼ばれる甘辛いタレを絡めた料理です。ヤンニョムは韓国語で「味付け」という意味を持ちます。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

