






れいわ7ねん 12がつ		しょうがつこう		よていこんだてひょう		かまがやしがつこうきゅうしょくセンター			
ひ に ち	こんだて	牛 乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく(g) しじつ(g) しょうえん そうとうりょう(g)		
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしきをとのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの				
1 (月)	ごはん ホッケねぎしおやき だいいんのそばろに わかめとじゃがいものみそしる とうにゅうプリン	○	牛乳 ホッケ とりにく あぶらあげ みそ わかめ	にんじん えだまめ だいいん えのきたけ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぶん プリン	613	27.7 16.9 2.1		
2 (火)	ごはん あつあげとりにくのチリソースに こめこワンタンのスープ レモンゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ みそ ししゃも あおのり	チンゲンサイ にんじん えだまめ たまねぎ はくさい れんこん ながねぎ たけのこ	こめ こめこ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	641	24.5 19.5 2.2		
3 (水)	<div> <div>鎌倉鎌消献立:人参(佐津間地区 石井さん)</div> <div> <div>ごはん ししゃものいそくてんぶら ぶたにくとにんじんのしぐれに とうふのみそしる</div>  </div> </div>	○	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ししゃも あおのり	こまつな にんじん ごぼう えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ	こめ さとう こんにやく こむぎこ あぶら	608	22.8 20.9 1.8		
4 (木)	スパゲッティ ミートソース さつまいものサラダ チーズドッグ	○	牛乳 ぶたにく だいいず	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ さとう さつまいも チーズドッグ あぶら オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	696	26.4 29.1 2.6		
5 (金)	ごはん イカメンチ ひじきのいために もやしのみそしる メーブルビーンズ	○	牛乳 ひじき イカ あぶらあげ ちくわ みそ だいいず	にんじん こまつな いんげん たまねぎ もやし ぶなしめじ キャベツ	こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら	617	23.6 18.3 2.2		
8 (月)	ことうパン てりやきハンバーグ じゃがバターコン やさしいスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら バター	632	25.2 22.6 3.0		
9 (火)	ごはん やさしいコロッケ ブロッコリーのおかかマヨえ とんじる	○	牛乳 ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん ブロッコリー いんげん とうもろこし たまねぎ もやし だいいん ごぼう ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	663	23.2 21.9 2.2		
10 (水)	ごはん あじさいきょうやき にくじゃが かきたまじる あおりんこゼリー	○	牛乳 あじ みそ ぶたにく とうふ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん あぶら ゼリー	615	33.6 16.4 2.0		
11 (木)	<div> <div>鎌倉鎌消献立:梨(鎌倉谷市産)</div> <div> <div>むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かまがやさんなしゼリー</div>  </div> </div>	○	牛乳 ぶたにく レバー かいそう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ごま ゼリー	710	19.0 18.6 2.9		
12 (金)	チョコチップパン プレーンオムレツ やさしいトマトに ポトフ	○	牛乳 たまご ウインナー とりにく	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ ぶなしめじ なす だいいん	パン チョコレート さとう じゃがいも あぶら	672	23.3 26.4 2.7		
15 (月)	<div> <div>鎌倉谷中 田村さん立案献立</div> <div> <div>ごはん さばみそに ほうれんそうのごまあえ けんちゃんじる みかんゼリー</div> </div> </div>	○	牛乳 さば とりにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう だいいん	こめ さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま ゼリー	620	27.4 16.2 2.2		
16 (火)	ごはん とりにくのからあげ いそかポテト だいいんとしめじのみそしる	○	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ あおのり	にんじん だいいん ぶなしめじ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら	661	26.5 21.3 2.1		
17 (水)	ごはん とうふのうまに こまつなのみそしる ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト	にんじん こまつな たまねぎ はくさい ほししいたけ もやし	こめ さとう でんぶん さといも あぶら ごまあぶら	649	25.5 19.6 2.3		
18 (木)	<div> <div>クリスマスこんだて</div> <div> <div>コーンピラフ チーズふうソースインハンバーグ ツナやさしいサラダ トマトのスープ クリスマスデザート</div>  </div> </div>	○	牛乳 とりにく ぶたにく ツナフレック	にんじん グリーンピース あかピーマン トマト えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング クリスマスデザート	679	23.7 21.5 3.0	<div> <div>クリスマスこんだてにしようしているコーンピラフ、チーズふうソースインハンバーグ、クリスマスデザート(ココア&いちごあじのカップケーキ)は、しょくもつアレルギーにはいりよして、たまご・にゅう・こむぎをしようしていないしょうひんをつかっています。</div> </div>	
19 (金)	<div> <div>とうじこんだて</div> <div> <div>ごはん かぼちゃひきにくフライ いそかあえ さつまいものみそしる ゆずゼリー</div>  </div> </div>	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし のり	にんじん こまつな とうもろこし かぼちゃ もやし たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ さつまいも あぶら ごまあぶら ゼリー	657	21.2 19.3 1.9		
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願ひ～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。				きゅうしょくかいすう 15 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	しじつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)	
※12月分の給食費の口座振替は、12月25日(木)です。				へいきんえいようりょう	649	24.9	20.6	2.3	
				きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0	

ふゆ やす

せいかつ

冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。