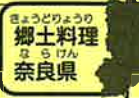


日・曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 塩分
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こごかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい そのたの やさしい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ローズポークキャベツメンチカツ (ソース) きりぼしだいこんのいために あすかじる		ぶたにく		キャベツ	ごはん	647 20.6 2.8
			あぶらあげ	にんじん	さとう	あぶら	
			ぎゅうにゅう	みずな にんじん	パンこ でんぶ	あぶら	
2 (金)	ハンバーガー(バーガーパン デミグラスハンバーガー) ぎゅうにゅう チーズサラダ(シーザードレッシング) こんさいシチュー ヨーグルト※		ぎゅうにゅう		たまねぎ	コッパパン さとう	768 31.2 3.2
			ぎゅうにゅう		キャベツ とうもろこし		あぶら
			とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	さつまいも	あぶら
				ヨーグルト			
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ウィンナーたまごまき いそあえ すきやきに		ぎゅうにゅう			ごはん	676 24.9 2.3
			たまご ウィンナー			さとう	
			のり	こまつな	もやし		
			ぎゅうにゅう		しらたき ねぎ はくさい	さとう	
6 (火)	カレーなんばんうどん(ソフトめん カレーなんばんじる) ぎゅうにゅう わかさぎフリッター②③ ひじきサラダ いちごクレープ※		とりにく なんと	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でんぶ	あぶら
			ぎゅうにゅう			リフトめん でんぶ	あぶら
			わかさぎ	おきあみ		こむぎこ	あぶら
			ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし	あぶら	ごま
			とうにゅう		いちご	こめこ さとう	あぶら
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう もろのケチャップソースがけ だいこんとあぶらあげのにももの かんぴょうのたまごとじじる ら・フランスゼリー※		ぎゅうにゅう			ごはん	625 23.7 2.7
			もろ			でんぶ	さとう
			あぶらあげ		だいこん こんにゃく	さとう	あぶら
			とうふ たまご	にんじん ほうれんそう	かんぴょう えのきたけ	でんぶ	
					なし	さとう	
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしおこうじやき ほうれんそうのごまあえ はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう			ごはん	625 25.3 2.3
			ぶたにく				
			ほうれんそう	にんじん	もやし	さとう	ごま
			とうふ	にんじん	はくさい えのきたけ	じゃがいも	
9 (金)	アップルパン ぎゅうにゅう さけのクリームソースがけ みずなとだいこんのサラダ(わふうドレッシング) まめピューレのシチュー		ぎゅうにゅう		りんご	コッパパン さとう	690 32.8 2.5
			さけ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	でんぶ	あぶら
			わかめ	みずな	きゅうり だいこん		あぶら
			とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
12 (月)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) はっこうにゅう(マスカットあじ) オムレツ コールスローサラダ(コールスロドレッシング)		ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら
			はっこうにゅう				
			たまご			でんぶ	
			ハム	にんじん	キャベツ きゅうり		あぶら
13 (火)	スパゲッティナポリタン(スパゲッティ ナポリタンソース) ぎゅうにゅう とうふナゲット②③ フルーツパノア		ベーコン	チーズ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	オリーブオイル
			ぎゅうにゅう				
			とうふ ナゲット②③		たまねぎ	こむぎこ	あぶら
				ぎゅうにゅう クリーム	みかん もも	さとう	
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ ちくぜんに だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう			ごはん	655 26.6 2.9
			いか			でんぶ	あぶら
			とりにく ちくわ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さといも さとう	あぶら
			あつあげ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ とうふとえのきのスープ アップルヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう			ごはん	666 25.7 2.3
			ぶたにく	にんじん なら	にんにく りんご たまねぎ もやし しょうが	さとう	ごまあぶら あぶら ごま
			たまご なんと とうふ	にんじん	えのきたけ ねぎ	でんぶ	ごま
			ヨーグルト クリーム		りんご	さとう	
16 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ロマネスコのサラダ (イタリアンドレッシング) ミネストローネ クリスマスケーキ※		とりにく		古河市産の ロマネスコを使用	しょうが	811 29.4 3.0
					カリフラワー ロマネスコ	でんぶ	あぶら
					ブロッコリー	あぶら	
			ベーコン	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも さとう	あぶら
			たまご	にゅう		こむぎこ さとう	

日・曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 塩分
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こごかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい そのたの やさしい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのふゆがすみやき かぼちゃのそぼろに とんじる いちごゼリー※		ぎゅうにゅう			ごはん	638 27.0 2.3
20 (火)	ながさきちゃんぽんめん (ソフトめん ながさきちゃんぽんじる) ぎゅうにゅう しゅうまい② だいがくいも		ぎゅうにゅう			ごはん	724 26.2 3.0
			ぶたにく えび なんと	にんじん	しょうが もやし だけのこ はくさい ねぎ	ソフトめん でんぶ	ごまあぶら
			ぎゅうにゅう				
			ぶたにく とりにく		たまねぎ	でんぶ ことぎこ	
						さつまいも	あぶら ごま
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ②③ ちゅうかくらげのあえもの マーボーとうふ		ぎゅうにゅう			ごはん	721 26.0 3.0
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう たら れんこんのきんぴら いもにじる		ぎゅうにゅう			ごはん	650 27.4 2.6
23 (金)	チリドック(ドッグパン チリコンカン) ぎゅうにゅう あげポテののりあえ やさいスープ		ぎゅうにゅう			ごはん	697 25.9 2.8

- ☆ 物質の都合により献立が変更になる場合があります。
- ☆ ※は業者から学校に配送されます。
- ☆ この献立表に記載されている食品は、**おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品**のすべては記載しておりません。（アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。）
- ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ☆ 今月の茨城県産の食材は「にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ、もやし、みずな、さつまいも（古河市産）、ロマネスコ（古河市産）」です。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスや正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

日本伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。

おせち料理

もともとは年神様へおそなえたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。