

日	給食なし	小麦	そば	卵	牛乳	花粉	えび	かに	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料 <small>ちょうみりょう</small>	エネルギー たんぱく質 脂質 水分
15 金	牛乳				X				牛乳				754 Kcal 31.9 g 29.4 g 3.3 g
	食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
	ホワイトシチュー	X			X				豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム パセリ	パイオン 塩 こしょう	
	わかめとコーンのサラダ								ツナ わかめ	油 砂糖	コーン きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩	
マロンプリン								豆乳	栗甘露煮 プリンの素(砂糖)		からし		
18 月	牛乳				X				牛乳				763 Kcal 35.5 g 24.4 g 2.5 g
	ご飯								米				
	焼きししゃも								ししゃも干物				
	静岡野菜の木の実和え									アーモンド くるみ 砂糖	ほうれん草 白菜 もやし	しょうゆ	
	納豆◎								納豆 (大豆)	タレ からし)			
けんちん汁								豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう 人参 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩		
オレンジ										オレンジ			
19 火	牛乳				X				牛乳				777 Kcal 34.3 g 22.7 g 4.1 g
	ひじきご飯								鶏肉 油揚げ ひじき	米 砂糖	人参 しいたけ	しょうゆ 酒	
	いかのさらさ揚げ								いか	でん粉 油	しょうが	しょうゆ カレー粉	
	ブロッコリーのごま和え									砂糖 ねりごま すりごま	ブロッコリー 人参	しょうゆ	
さつま芋の味噌汁								味噌		玉ねぎ 大根 根菜ねぎ	さば節		
みかん									さつま芋		みかん		
20 水	牛乳				X				牛乳				863 Kcal 38.9 g 31.3 g 3.5 g
	ご飯								米				
	麻婆豆腐						X		豆腐 豚肉 えび	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん かつお-ソース 酒 とうがらし	
	茎わかめのおひたし								茎わかめ かつお節		キャベツ もやし	しょうゆ	
黒糖くるみ蒸しパン	X			X				牛乳	ケミックス粉(小麦粉) 砂糖 くるみ 黒砂糖 バター	脱脂粉乳)			
21 木	牛乳				X				牛乳				855 Kcal 30.8 g 29.4 g 3.1 g
	冬野菜カレー	X							豚肉	米 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ かぶ ブロッコリー 人参 しょうが にんにく	パイオン 加-ゆ ソース しょうゆ 塩 カレー粉	
	大豆と小魚のアーモンド和え								大豆 煮干し	アーモンド でん粉 砂糖 油		しょうゆ	
りんご											りんご		

- 材料の都合等により献立が変更になることがあります。
- アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
- 「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
- 詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
- 加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。

冬休みのすごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。

年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう。

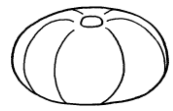
冬至といえば「かぼちゃ」

冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは、ビタミンA、E、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

ビタミンAは皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



その他

そうめんかぼちゃやズッキーニ、コリンキー、バターナッツなどがあります。

