



実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	○	焼き肉丼 春雨スープ 果物	579	22.9
4	月	○	ひじきごはん 具だくさんみそ汁 チキンチキンごぼう	645	25.4
5	火	○	スイートポテト風トースト 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ	599	22.8
6	水	○	キムタクごはん ビーンズポテト トック入り卵スープ	631	23.4
7	木	○	胚芽ごはん 魚の西京焼き ツナ昆布サラダ 根菜汁	550	28.0
8	金	○	わかめうどん ちくわの磯部揚げ 果物	562	21.8
9	土	○	ハヤシライス ジャコサラダ ぶどうゼリー	653	21.5
12	火	○	揚げ大豆と塩昆布のごはん ごまあえ 千草卵焼き 大根のみそ汁	590	26.7
13	水	○	つくね丼 みそポテト すまし汁	594	22.3
14	木	○	ゆかりじゃこごはん ししゃものごま焼き 厚揚げの煮物	609	28.0
15	金	○	レモンシュガートースト 切干大根のサラダ 白菜と肉団子のクリーム煮	605	24.3
18	月	○	ツナトマトスパゲッティ カリッと大豆サラダ	552	23.0
19	火	○	冬野菜のカレーライス ボイル野菜のドレッシングかけ 果物	608	18.2
20	水	○	ごはん キャバツメンチカツ おひたし なめこのみそ汁	673	26.7
21	木	○	きのこごはん 魚のちり鍋風 かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	572	27.9
22	金	○	ピラフ フライドチキン ABCマカロニスープ 豆乳ココアプリン	653	25.6
25	月		2学期 終業式		

給食だより

早いもので、今年も残すところあと一か月となりました。年末年始には行事がたくさんあるので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理には十分気を付けましょう。



作ってみませんか

今月の献立から…給食レシピ

5日 スイートポテト風トースト 1枚分

- | | | |
|------------|-----|----------------|
| 食パン6枚切り | 1枚 | ①さつまいもは皮をむき、 |
| さつまいも | 40g | 蒸すかボイルしてマッシュ |
| マーガリンorバター | 5g | ユする。 |
| 砂糖 | 3g | ②①にマーガリンorバター、 |
| 牛乳 | 6g | 砂糖、牛乳を加える。 |
| 黒いりごま | 1g | ③食パンに塗って、黒ごま |
- ※さつまいもによって、砂糖、牛乳は調節してください。
- をふりかけ、トースターで焼く。

今月の献立から

6日 【キムタクごはん】

キムチとたくあんの混ぜごはんです。漬物で有名な長野県で、子どもたちに漬物をおいしく食べてほしいという思いから、長野県塩尻市の栄養士さんが考案したメニューです。

18日 【セレクト飲み物】

①りんごジュース②マスカットミックスジュース③コーヒー牛乳の中から好きな飲み物を選びます。

19日【冬野菜のカレーライス】

「冬野菜」というと何を思い浮かべるでしょうか。人参や大根、ごぼう、かぶ、れんこん、ほうれん草、ねぎ、白菜、里芋など、根菜類が多くあります。根菜類とは土の中にできる野菜のことで、水分が少なく、ミネラルを多く含むため体を温める作用があります。体を温めると、血行が良くなり代謝や免疫力がUPし、風邪をひきにくくなります。



今回は、人参、大根、ごぼう、れんこんを使ったカレーを出す予定です。

21日【冬至献立】

かぼちゃのそぼろあんかけ、魚のちり鍋風、みかん

冬至は一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことで、今年は12月22日です。冬至の日には、「ん」の付く食材を食べると運を呼び込めるといわれています。ゆず湯に入り、無病息災（病気をせず健康でいられること）を祈る風習があります。給食では、一足早く21日に「なんきん、（かぼちゃ）とみかん」そして、「ゆず」を使った料理を出す予定です。



音楽会

旬の食材
ほうれん草

冬至
献立

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他			
1 金	焼き肉丼		豚肉, 赤みそ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, ビーマン しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし	水, 塩, こしょう, 酒, しょうゆ		
	春雨スープ	○	鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜 はくさい, きくらげ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
	果物					りんご			
4 月	ひじきごはん		豚肉, 大豆, 油揚げ	干ひじき	米, 大麦, しらたき, 砂糖	サラダ油	にんじん 干しいたけ	水, 塩, 酒, しょうゆ, だし汁, みりん	
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉	でん粉, 砂糖	大豆白絞油		しょうが, にんにく, ごぼう	酒, しょうゆ, みりん	
	具だくさんみそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	ごま油	にんじん, 小松菜	はくさい, だいこん, しめじ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
5 火	スイートポテト風トースト			調理用牛乳	食パン, さつまいも, 砂糖	ソフトマーガリン, 黒ごま			
	コールスローサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし
	鶏肉のトマト煮	○	鶏肉, 大豆	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, トマトペースト	赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, チリパウダー, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, パセリ	
6 水	キムタクごはん		豚肉	米, 大麦	サラダ油, ごま油, 白ごま		長ねぎ, はくさいキムチ漬, たくあん, ホールコーン	水, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	
	トック入り卵スープ	○	鶏肉, 鶏卵	でん粉, ※トック		にんじん, 小松菜	しょうが, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, コチジャン	
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉	大豆白絞油			塩, こしょう, パプリカ(粉), ガーリックパウダー	
7 木	胚芽ごはん			米, 胚芽米				水	
	魚の西京焼き		鯖, 白みそ	砂糖				酒, みりん, しょうゆ	
	ツナ昆布サラダ	○	ツナ	昆布	砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	はくさい, もやし	
	根菜汁		鶏肉, 豆腐	さといも, でん粉	ごま油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ	
8 金	わかめうどん		鶏肉, 油揚げ	わかめ	うどん(無塩)		にんじん	干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	水, 昆布(だし), さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ, みりん
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ	青のり	小麦粉	大豆白絞油		水	
	果物						みかん		
9 土	ハヤシライス		豚肉	米, 大麦, 砂糖, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリー, 水煮マッシュルーム	水, 水, 鳥がら, ロリエ, 赤ワイン, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, オイスターソース, しょうゆ	
	じゃこサラダ	○		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, しょうゆ
	ぶどうゼリー			アガー	砂糖			ぶどうジュース	水, カップ
12 火	揚げ大豆と塩昆布のごはん		大豆	昆布	米, 大麦, でん粉	大豆白絞油, 白ごま		水, うすくちしょうゆ	
	千草卵焼き	○	鶏肉, 鶏卵	砂糖	砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 干しいたけ	酒, 塩, しょうゆ
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ	
13 水	大根のみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ			小松菜	だいこん, えのきたけ	水, さば削り節(だし)	
	つくね丼		鶏肉	焼きのり	米, 大麦, パン粉, 砂糖, でん粉		しょうが, 玉ねぎ, れんこん	水, 酒, しょうゆ, だし汁, みりん	
	みそポテト	○	白みそ, 赤みそ	豆腐	じゃがいも, 砂糖	大豆白絞油		みりん, しょうゆ, だし汁	
	すまし汁					にんじん, 小松菜	だいこん, 長ねぎ	水, 昆布(だし), さば削り節(だし), みりん, 塩, しょうゆ	
14 木	ゆかりじゃごごはん			ちりめんじゃこ	米, 大麦	白ごま	ゆかり	水	
	ししやものごま焼き			ししやも		白ごま		みりん	
	厚揚げの煮物	○	豚肉, 厚揚げ		こんにゃく, 砂糖, でん粉	大豆白絞油	にんじん, 小松菜	しょうが, 水煮たけのこ, 干しいたけ, 玉ねぎ, だいこん	しょうゆ, 酒, 水, さば削り節(だし), 塩, みりん
15 金	レモンシュガートースト			胚芽食パン, 三温糖, グラニュー糖	ソフトマーガリン		レモン汁		
	白菜と肉団子のクリーム煮	○	豚肉, 豆腐, 調製豆乳, いんげん豆	牛乳, 生クリーム	パン粉, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, はくさい	塩, こしょう, 水, 鳥がら, 豚骨, しょうが(スープ), ロリエ, うすくちしょうゆ, パセリ(乾)
	切干大根のサラダ			砂糖	サラダ油, ごま油, 白すりごま	小松菜, にんじん	切り干し大根, もやし, きゅうり	酢, しょうゆ	
18 月	ツナトマトスパゲッティ		ベーコン, ツナ, 赤みそ		スパゲッティ, 砂糖	オリーブ油	にんじん, トマトピューレ, ホールコーン	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, しめじ	塩, こしょう, ナツメグ, クロップ, ケチャップ, ウスターソース
	カリッと大豆サラダ		大豆		でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油, 白ごま	にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン	しょうゆ, 酢
	セレクト飲み物			※乳飲料(コーヒー)				※りんごジュース, ※マスカットミックスジュース	
19 火	冬野菜のカレーライス		豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, ごぼう, れんこん, だいこん	水, カレー粉, 赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, クロップ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ターメリック, チャップ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ	
	※冬野菜のドレッシングかけ果物			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	かんぎつ類	酢, 塩, からし
20 水	ごはん			米, 大麦				水	
	キャベツメンチカツ	○	豚肉, 鶏肉	パン粉, 小麦粉, パン粉	大豆白絞油		キャベツ, 玉ねぎ	塩, こしょう, ナツメグ, 水, 中濃ソース200ml	
	おひたし		かつお節			にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	しょうゆ, だし汁	
21 木	なめこのみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 豆腐	わかめ			だいこん, なめこ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
	きのこごはん		油揚げ, 豚肉		米, 大麦		しめじ, えのきたけ	水, 酒, 塩, うすくちしょうゆ, だし汁, みりん	
	魚のちり鍋風	○	鶏肉, 焼き豆腐, たら	しらたき		にんじん, 小松菜	はくさい, 長ねぎ, ゆず	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), しょうゆ, 塩, 酒	
22 金	かぼちゃのそぼろあんかけ果物		鶏肉	砂糖, でん粉		かぼちゃ	しょうが	だし汁, しょうゆ, みりん	
	ピラフ		豚肉	米, 大麦	ソイレブール, サラダ油	にんじん, ビーマン	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, ホールコーン	ターメリック, 塩, 水, スープ, 白ワイン, こしょう	
	フライドチキン	○	鶏肉	小麦粉, でん粉	大豆白絞油		セロリー	塩, こしょう, 赤ワイン, カレー粉, オールスパイス(粉), オレガノ, ガーリックパウダー	
	ABCマカロニスープ		ベーコン	ABCマカロニ	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
豆乳ココアプリン		調製豆乳	アガー	グラニュー糖			ビュアココア, カップ		

※雪印コーヒー200ml アレルゲン表示【乳成分】
 ※りんごジュースDole200ml アレルゲン表示【りんご】
 ※マスカットミックスジュースDole200ml アレルゲン表示【りんご】
 ※トック(一か食品)(原材料)上新粉、じゃがいも澱粉、塩、水、酒精