



実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	○	ごはん 野沢菜のごま油炒め 肉じゃが煮 ツナ昆布サラダ	560	19.6
3	火	○	レモンシュガートースト コールスローサラダ マカロニのトマト煮	574	22.6
4	水	○	ひじきごはん チキンチキンごぼう 味噌汁	645	25.4
5	木	○	スパゲティミートソース コーンサラダ りんごゼリー	592	22.2
6	金	○	キムタクごはん トック入り卵スープ ビーンズポテト	615	23.2
9	月	○	ごはん カレーコロッケ ゆで野菜の酢醤油かけ 味噌汁	645	20.6
10	火	○	ミルクパン 白菜と肉団子のクリーム煮 海藻サラダ	596	24.1
11	水	○	ゆかりじゃこごはん ししゃものごま焼き 厚揚げの煮物	616	28.3
12	木	○	鶏わかめうどん 和風サラダ 大学芋 	596	20.0
13	金	○	ごまご飯 千草卵焼き おひたし 大根の味噌汁	566	24.5
16	月	セレクト ジョウト	冬野菜のカレーライス  ポイル野菜のドレッシングかけ	595	18.0
17	火	○	ごはん 鶏肉のごまダレ焼き 磯和え すいとん	616	26
18	水	○	ごはん 韓国風つくね ナムル わかめスープ	586	24.3
19	木	○	どさんこラーメン じゃがいももち  大根と小松菜のサラダ	600	22.7
20	金	○	きのこごはん 魚のちり鍋風 かぼちゃのそぼろあんかけ 	571	27.9
23	月	○	ビビンバ チゲスープ くだもの	595	24.9
24	火	○	カレーピラフのクリームソースかけ ブロッコリーのサラダ クリスマスチョコケーキ 	649	18.5
25	水		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。

冬休みの生活習慣について

冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症に注意が必要です。栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な休養、睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。生活習慣に気を付けて、元気に冬休みを過ごしましょう。

★元気に過ごすための5つのポイント★

- *早寝早起きを心がける
- *3食バランスよく食べる
- *適度な運動をする
- *手洗いをする
- *人ごみを避ける



~今月の献立より~

◆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、こ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。

◆16日 【セレクトジョア】

①プレーン②いちご③ブルーベリーの中から、好きな味を選びます。

◆16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。根菜類とは土の中で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、風邪をひきにくくします。

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。

◆20日 【冬至献立】

きのこごはん、かぼちゃのそぼろあんかけ、魚のちり鍋風

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21日です。

冬至の日には、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20日に「なんきん、(かぼちゃ)」「ゆず」を使った料理を出す予定です。



毎月19日は
食育の日

味めぐり：北海道

【どさんこラーメン】

「どさんこ」とは、北海道でうまれたものを言います。どさんこラーメンは、北海道の広大な土地で作られたとうもろこしやにんじんなどの野菜、バターを使った味噌味のコクのあるラーメンです。

【じゃがいももち】

北海道の郷土料理です。ゆでたじゃがいもをつぶして片栗粉を加えてよくこね、一口大に丸めて焼きました。

※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、又は行事などにより献立を変更することがあります。

味の旅
北海道

冬至の日

クリスマス
メニュー

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			
2月	ご飯			米, 大麦		水			
	野菜菜のごま油炒め				ごま油, 白ごま	野菜漬			
	肉じゃが煮	○	豚肉	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	干しいたけ, 玉ねぎ	水, さば削り節(だし), しょうゆ, 塩, みりん	
	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	酢, しょうゆ, だし汁, からし
3火	レモンシュガートースト			食パン, 三温糖, グラニュー糖	ソフトマーガリン		レモン		
	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	
	マカロニのトマト煮		鶏肉, 大豆	じゃがいも, 砂糖, マカロニ	サラダ油	にんじん, ホールトマト, トマトピュー	にんにく, 玉ねぎ	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(乾)	
4水	ひじきごはん		豚肉, 大豆, 油揚げ	干ひじき	米, 大麦, 糸こんにゃく, 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
	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木	スパゲッティトース		豚肉, 大豆		スパゲッティ, 砂糖	オリーブ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	白ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クロフ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, パセリ(乾)
	コーンサラダ	○			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, からし
	りんごゼリー			寒天	砂糖			りんごジュース	水, カップ
6金	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	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		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, トック
	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, パブリカ(粉), ガーリックパウダー
9月	ごはん			米, 大麦					水
	カレーコロッケ	○	豚肉, いんげんまめ		じゃがいも, 小麦粉, パン粉, パン粉	サラダ油, ソイレール, 大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩, こしょう, カレー粉, 中濃ソース 200ml
	ゆで野菜の酢じょう油かけ				砂糖		小松菜	キャベツ, きゅうり, もやし	しょうゆ, 酢, みりん
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	わかめ				だいこん, 長ねぎ, えのきたけ	水, さば削り節(だし)
10火	ミルクパン			ミルクパン					
	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, 薄口しょうゆ, パセリ(乾)
	海藻サラダ			海藻サラダ	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ, からし
11水	ゆかりじゃこごはん			米, 大麦		白ごま	ゆかり		水
	ししゃものごま焼き	○		ししゃも		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, 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
12木	鶏わかめうどん	○	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), 塩, しょうゆ, みりん
	和風サラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	もやし, きゅうり	酢, しょうゆ, こしょう
	大学芋				さつまいも, 砂糖, 水あめ	大豆白絞油, 黒ごま			しょうゆ, 水
13金	ごまご飯			米, 大麦		白ごま			水
	千草卵焼き	○	鶏肉, 鶏卵		砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 干しいたけ	酒, 塩, しょうゆ
	おひたし						にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ
	だいこんのみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ					だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
16月	冬野菜のカレーライス	セレクト	豚肉		米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ソイレール	にんじん	にんにく, しょうが, セロリ, 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, クロフ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ガラムマサラ, ターメリック, チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ
	ホイル野菜のドレッシングかけ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし
17火	ごはん			米, 大麦					水
	鶏肉のごまだれ焼き	○	鶏肉		砂糖	ごま油, 白ねりごま, 白ごま		にんにく, しょうが, 長ねぎ	みりん, しょうゆ, 酒, トウバンジャン
	磯あえ		かつお節	焼きのり			小松菜, にんじん	キャベツ, もやし	しょうゆ, みりん
	すいとん		鶏肉, 油揚げ		小麦粉, 白玉粉		にんじん	だいこん, はくさい, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 酒, 塩, しょうゆ, 薄口しょうゆ, みりん
18水	ご飯			米, 大麦					水
	韓国風つくね	○	鶏肉, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 大豆	干ひじき	パン粉, でん粉, 砂糖	ごま油, マヨネーズ風(鶏卵不使用)	にら	はくさいキムチ漬	しょうゆ, 酒, みりん, コチジャン, だし汁
	ナムル				砂糖	ごま油, 白すりごま	小松菜, にんじん	もやし, にんにく	しょうゆ, 酢, 塩
	わかめスープ			わかめ		ごま油	にんじん	玉ねぎ, はくさい	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
19木	どさんこラーメン	○	豚肉, 白みそ		生中華麺	サラダ油, バター, ラード, 白ごま	にんじん	しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし,	水, 鳥がら, 塩
	じゃがいももち			チーズ	じゃがいも, でん粉				塩
	大根と小松菜のサラダ				砂糖	ごま油	小松菜, にんじん	だいこん, しょうが	しょうゆ, 酢
20金	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, 薄口しょうゆ, 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
	かぼちゃのそぼろあんかけ		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
23月	ピピンバ	○	豚肉, 鶏卵		米, 大麦, 砂糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜	しょうが, もやし	水, 酒, しょうゆ, みりん, 塩
	チゲスープ		豚肉, 白みそ, 赤みそ				にんじん, にら	はくさいキムチ漬, キャベツ, えのきたけ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, しょうゆ, みりん
	果物(みかん)							みかん	
24火	カレーピラフのクリームソースかけ	○	鶏肉, 調製豆乳	牛乳, 生クリーム	米, 大麦, 小麦粉	ソイレール, サラダ油	にんじん	玉ねぎ, しょうが, 水煮マッシュルーム	ターメリック, 塩, 水, スープ, 酒, 水, 鳥がら, こしょう
	ブロッコリーのサラダ				砂糖	サラダ油	ブロッコリー, にんじん	きゅうり, ホールコーン	酢, 食塩, からし
	クリスマスチョコケーキ		鶏卵, 豆乳	牛乳	ミルクチョコレート, 砂糖, 小麦粉	バター, サラダ油			ベーキングパウダー, ピュアココア



人気の給食レシピ
を紹介します♪

特別号!!

～給食レシピ編～



オレンジケーキ (卵・バター未使用)

4個分

小麦粉	64g	①小麦粉、BP、砂糖、塩を混ぜる。
ベーキングパウダー	3.2g	②オレンジジュースを加えて混ぜ、サラダ油を加えてさらに混ぜる。
砂糖	20g	③200℃のオーブンで13分焼く。※焼き加減は調整してください。
サラダ油	20g	
オレンジジュース	64g	
塩	0.04g	

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

ぐりとぐらのカステラ

4個分

鶏卵	125g	①小麦粉、BPを3回ふるう。
砂糖	55g	②卵と砂糖をよく混ぜる。
牛乳	40g	③牛乳を少しずつ入れて、しっかり混ぜ、溶かしバターも加える。
バター	11g	④粉を何回かに分けて入れ、さっくりと混ぜる。
サラダ油	4g	⑤型に流し、160℃のオーブンで30分焼く。
小麦粉	60g	
ベーキングパウダー	3.5g	

さつまいもごま団子

4個分

さつまいも	144g	①さつまいもは皮をむき、蒸すかボイルしてマッシュする。
三温糖	11g	②白玉粉と水をつぶしたさつまいもに混ぜる。
塩	0.04g	③一個ずつ丸めて、水をつけて、ごまをつけ、油で揚げる。
白玉粉	11g	
水	22g	
白いりごま	30g	
揚げ油	適量	

甘辛カリカリ豆

4人分

乾燥大豆	48g	①乾燥大豆は柔らかくなるまでゆでる。
でん粉	12g	②①の大豆にでん粉をつけて、油でカリッと揚げる。
揚げ油	適量	③鍋に砂糖・醤油を入れ火をつけ、沸騰したら火を止めて、②の大豆といりごまを和える。
砂糖	12g	
醤油	8g	
いりごま	2g	

玉ねぎドレッシング

4人分

サラダ油	12g	①すべての調味料とみじん切りにした玉ねぎを鍋に入れて煮立たせ、冷蔵庫で冷やし、好きな野菜にかける。
酢	9g	
砂糖	2.5g	
塩	1.5g	
粉辛子	0.15g	
たまねぎ	10g	

カリカリポテトサラダ

4人分

にんじん	20g	①千切りしたじゃが芋を油で揚げる。
きゅうり	20g	②じゃが芋以外の野菜はすべてボイルして水冷しておく。
もやし	40g	③サラダ油～粉辛子までの調味料を鍋に入れてひと煮たちし、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
キャベツ	80g	④揚げたじゃがいも、野菜、ドレッシングを和える。
コーン	20g	
サラダ油	5g	
塩	2g	
酢	10g	
砂糖	2g	
粉辛子	0.2g	
揚げ油	適量	
じゃがいも	80g	

ツナひじきサラダ

4人分

乾燥ひじき	3.2g	①キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにしてすべてボイルして水冷して、水気を切る。
キャベツ	120g	②レモン汁～しょうゆまでの調味料を鍋に入れてひと煮たちし、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
きゅうり	20g	④野菜、ツナ、ドレッシングを和える。
にんじん	20g	
ツナ缶	60g	
レモン汁	1.6g	
サラダ油	8g	
酢	5.6g	
砂糖	3.2g	
しょうゆ	8g	

