



日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 麦		648	24.8
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 カレールウ	人参 玉ねぎ ヨウガ コシコ		
		はくさいのレモンづけ		砂糖	大根 白菜 きゅうり ●レモン果汁	805	29.7
4	月	ヨーグルト	●ヨーグルト				
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		625	26.5
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ ニラ		
5	火	ポークしゅうまい ②②	鶏肉 豚肉 みそ	パン粉	たまねぎ	765	31.1
		もやしちゅうかサラダ		ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草		
		牛乳	●牛乳				
		コッペパンスライス		コッペパン		642	20.9
6	水	スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト マッシュルーム コシコ		
		フルーツクリーム	●ホイップクリーム		●みかん ●もも ●パイナップル	821	25.7
		キャベツコーンサラダ	ハム	中華ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳				
7	木	シーフードピラフ	いか ●エビ あさり	米 油 マーガリン	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	590	21.0
		コンソメスープ	ハム	オリーブ油	コーン 玉ねぎ 白菜 コシコ		
		ミートボール ②②	鶏肉	パン粉 油 砂糖	ごぼう 玉ねぎ 人参 れんこん 長ねぎ	691	24.1
		グリーンサラダ		ルソド'レツツガ' 砂糖 油	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
8	金	プリン		砂糖 でんぷん			
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		575	22.9
		じゃがいもたまねぎのみそしる	油揚げ みそ	じゃが芋	玉ねぎ 長ねぎ		
11	月	たらねぎみそマヨやき	たら みそ	油 砂糖 マヨネーズ	長ねぎ		
		はくさいのそくせきづけ		ごま	白菜 きゅうり 人参 生姜	706	27.5
		みかん			●みかん		
		牛乳	●牛乳				
12	火	じごなうどん		地粉うどん		622	25.5
		きつねうどんじる	油揚げ 鶏肉 なんと	砂糖	玉ねぎ 長ねぎ 椎茸		
		ちくわのいそべあげ ②③	竹輪 青のり	小麦粉 油		792	32.0
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参		
13	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		609	27.2
		すりみボールスープ	エソ	砂糖 油 でん粉 春雨 ごま油	長ねぎ チンゲン菜 椎茸 人参 ほうれん草 コシコ		
		ぶたにくのみそいため	豚肉 みそ	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ コシコ ヨウガ	756	33.3
14	木	たくあんツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)		
		牛乳	●牛乳				
		あつぎり食パン		食パン		569	19.8
		チョコクリーム		●チョコクリーム			
15	金	ABCスープ	鶏肉	マカロニ じゃが芋	人参 玉ねぎ 白菜		
		ハムチーズピカタ	卵 ハム ●チーズ	砂糖		715	24.6
		フレンチサラダ		ユ-ド'レツツガ' ルソド'レツツガ'	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳				
16	土	ごはん		米		692	27.5
		すきやきふうじ	豚肉 焼き豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ 長ねぎ ヨウガ		
		ミートコロッケ(ちゅうのソース)	豚肉	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	836	33.3
		いりたまごあえ	卵	油 砂糖	キャベツ ほうれん草 人参		
17	日	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		599	23.6
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ ほうれん草 長ねぎ		
		わふうハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖 片栗粉	玉ねぎ コシコ ヨウガ 大根	755	29.1
18	月	ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 白菜 人参		
		牛乳	●牛乳				
		ホットちゅうか		ホット中華		636	27.6
		かんたんめんじる	豚肉 いか うすらの卵	砂糖 油 片栗粉	白菜 人参 おやし ヨウガ コシコ		
19	火	あげぎょうざ ②②	鶏肉	豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉	キャベツ コシコ	756	32.9
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま油 ごま	小松菜 もやし 人参 きゅうり		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		631	24.5
20	水	とうにゅうキムチスープ	豆腐 豚肉 みそ 豆乳	ごま油	白菜 玉ねぎ ニラ 人参 えのき草 コシコ ヨウガ		
		ねぎしおまんじゅう ②②	豚肉	ラ-ド 砂糖 小麦粉 蒟蒻粉	長ねぎ キャベツ ニラ コシコ 生姜	763	28.9
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまド'レツツガ' マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳				
21	木	子どもパン		子どもパン		735	31.0
		かぼちゃシチュー	ベーコン 豆乳	マーガリン 油 片栗粉 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ		
		クリスマスチキン	鶏肉	小麦粉 パン粉 コソル-ク 油		917	37.6
		つぼみサラダ	糸かまぼこ	マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
22	金	クリスマスデザート					
		牛乳	●牛乳				
		カレーピラフ	豚肉	米 油	人参 玉ねぎ ピーマン コーン トマト	-	-
		コーンフライ		パン粉	コーン		
23	土	ほうれんそうサラダ	ハム ひじき	和風ドレッシング	キャベツ ほうれん草 コーン	714	19.5
		レモンゼリー		砂糖	●レモン果汁		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		-	-
24	日	ハッシュドポーク	豚肉	じゃが芋 油 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 しめじ コシコ		
		しろみざかなフリッター ②	あじ あおさ	小麦粉 米粉 砂糖 油		838	29.9
		コールスローサラダ		マヨネーズ 油 砂糖	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ コーン		
		牛乳	●牛乳				

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

給食終了日
 小学校 19日(火)
 中学校 21日(木)

クリスマスデザート
 クリスマスデザートを、
 19日(火)に、出します。
 お楽しみにね♪

冬至 12月22日は冬至です
 冬至は1年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃ(なんきん)等の「ん」がつく物を食べ運氣を上昇させたり、柚子を浮かべたお風呂(柚子湯)に入ると身体が温まり風邪を引かないといわれています。
 給食では、19日(火)にかぼちゃシチューを出します。
 冬至当日は、ぜひ、お家でかぼちゃを食べたり、柚子を浮かべたお風呂に入浴してみてください。