



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
2	月	牛乳	●牛乳			646	25.4
		こぎつねごはん	鶏挽肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 いんげん 生姜		
		あつあげのみそしる	厚揚げ みそ		白菜 えのき茸 ねぎ		
		やさいコロッケ(ちゅうのうソース)		じゃが芋 小麦粉 砂糖 マーガリ	人参 玉ねぎ コーン グリンピース		
4	水	ほうれんそうののりすあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 キャベツ もやし	642	22.3
		牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 麦			
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 カレールウ 油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜		
5	木	はくさいのレモンづけ		砂糖	たくあん(大根) 白菜 きゅうり ●りんご果汁	799	27.2
		りんごゼリー		水飴 砂糖	●りんご果汁		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
6	金	すきやきふうじ	豚肉 焼き豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜	654	28.0
		あつやきたまご	卵	砂糖			
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレ マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳				
9	月	じごなうどん		地粉うどん		598	24.7
		にくうどんじる	豚肉 油揚げ		人参 ねぎ 干し椎茸		
		ちくわのいしがきあげ②③	竹輪	小麦粉 ごま 油			
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参		
10	火	とりごぼうごはん	鶏挽肉	米 油 砂糖	人参 ごぼう グリンピース 生姜	607	22.1
		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 ねぎ		
		コーンフライ		パン粉 油	コーン		
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
11	水	牛乳	●牛乳			680	23.6
		コッパン		コッパン			
		クリームゴールド		●クリームゴールド			
		スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム ヨウカ トマト		
12	木	チキンナゲット②②	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油		814	27.9
		フレンチサラダ		ドレッシング	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
13	金	マーボー豆腐	豚挽肉 豆腐	砂糖 油 砂糖 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ コーン ヨウカ	624	22.5
		はるさめサラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 人参 きゅうり		
		いちごのとうにゅうパンナコッタ	豆乳	砂糖 水あめ でん粉	●いちご果汁 ●りんご		
		牛乳	●牛乳				
16	月	わかめごはん	わかめ	米		640	26.6
		けんちんじる	豆腐 みそ	こんにゃく 里芋 油	大根 人参 ごぼう ねぎ		
		さばのみそパンこやし	さば みそ	砂糖 油 パン粉	生姜		
		たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)		
17	火	牛乳	●牛乳			592	22.8
		ホットちゅうか		ホット中華			
		しおラーメンじる	豚肉	油 ごま油	人参 キャベツ ねぎ メンマ コーン ヨウカ		
		はるまき	豚肉 ひじき	小麦粉 はるさめ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ		
18	水	こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり	756	28.2
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
19	木	とりにくのからあげ	鶏肉	片栗粉 油	生姜	739	28.5
		はくさいのそくせきづけ		ごま	白菜 きゅうり 人参 生姜		
		牛乳	●牛乳				
		コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳				
20	金	フラワーパン		フラワーパン		604	18.9
		かぼちゃとうにゅうシチュー	ベーコン 豆乳	じゃが芋 マーガリ 小麦粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ		
		アンサンブルエッグ	卵 ●牛乳 ●チーズ	じゃが芋 砂糖 油			
		グリーンサラダ		ドレッシング	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
21	土	牛乳	●牛乳			691	26.0
		ごはん		米			
		ハッシュドポーク	豚肉	じゃが芋 ハヤシルウ 油	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく		
		あじフリッター②②	あじ あおさ	小麦粉 米 砂糖 油			
22	日	コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	840	30.1
		牛乳	●牛乳				
		チキンピラフ	鶏肉	米 油 マーガリ	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム		
		カレースープ	鶏肉	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ いんげん		
23	月	にこみハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 でん粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ トマト 生姜	904	34.0
		つぼみサラダ	系かまぼこ	マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
		クリスマスデザート	豆乳	砂糖 米粉 油 ヨウカ			
		牛乳	●牛乳				
24	火	牛乳	●牛乳			-	-
		ごはん		米			
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま ごま油	人参 もやし ねぎ		
		ぶたキムチ	豚肉 みそ	油 砂糖 ごま油	白菜 キムチ 玉ねぎ もやし ニラ		
25	水	ねぎしおまんじゅう	豚肉	ラード 砂糖 小麦粉 蒟蒻粉	長ねぎ キャベツ ニラ コーン 生姜	731	33.7
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
		あつあげのチャオサイ	生揚げ 豚肉 みそ	油 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 生姜		
26	木	メンチカツ(ちゅうのうソース)	豚肉	パン粉 砂糖 油	玉ねぎ トマト	874	35.1
		おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 キャベツ		

*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(木)
 中学校 23日(月)

クリスマスデザート

クリスマスデザートを、
 19日(木)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、17日(火)にかぼちゃ豆乳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。