


12月6日(月)

～ 12月12日(日)

提出日





11月19日(金)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー			
6 (月)	振替休業		
7 (火)	<p>●コッペパン ▲りんごジャム ■豆腐ハンバーグ(和風) ◆わかさポテト ▼コーンポタージュ ○フィッシュ&ナッツ(カレー風味) △牛乳</p> <p>【エネルギー 850kcal】 【蛋白質 35.5g】 【脂質 31.3g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●コッペパン ▲りんごジャム ■豆腐 大豆 豚肉 とり肉 たまねぎ パン粉 牛乳 卵 塩 こしょう サラダ油 ごま油 三温糖 しょうゆ かつおぶし でんぶん ◆じゃがいも 塩 こしょう あおのり ▼ベーコン クリームコーン たまねぎ 花豆 塩 こしょう ローリエ サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 豚鶏スープ パセリ ○にぼし カシューナッツ カレー粉 △牛乳</p>		A B 弁当
8 (水)	<p>●ごはん ▲ぶりと大根の煮物 ■青菜のごま酢あえ(かんぴょう入り) ◆味噌汁 ▼バナナ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 837kcal】 【蛋白質 30.8g】 【脂質 22.4g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 ▲ぶり だいこん ながねぎ こんぶ しょうが 薄口しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 三温糖 かつおぶし ゆず ■かんぴょう こまつな もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ◆ふ 油揚げ わかめ ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼バナナ ○牛乳</p>		A B 弁当
9 (木)	<p>●スパゲティナポリタン ▲わかさぎのフリッター ■ブロッコリーの辛子和え ◆キャベツとベーコンのスープ(卵) ▼米粉入りマドレーヌ(アーモンド) ○牛乳</p> <p>【エネルギー 861kcal】 【蛋白質 32.6g】 【脂質 30.0g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●スパゲティ 豚肉 ベーコン マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレー トマトソース 塩 こしょう 白ワイン マーガリン チーズ ▲わかさぎフリッター ■ブロッコリー ブロッコリー みりん しょうゆ からし ◆にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン こまつな 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ 卵 ▼米粉 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 バター レモン果汁 牛乳 砂糖 アーモンド ○牛乳</p>		A B 弁当
10 (金)	<p>●ごはん ▲かぼちゃのそぼろあんかけ ■キャベツの浅漬け ◆石狩汁(鮭入り) ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 865kcal】 【蛋白質 30.8g】 【脂質 20.7g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●米 麦 ▲かぼちゃ 大豆油 とり肉 大豆 しょうが たまねぎ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし でんぶん ■キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん こんぶ ◆にんじん だいこん じゃがいも こぼろ 豆腐 さけ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ながねぎ こまつな ▼オレンジ ○牛乳</p>		A B 弁当

12月13日(月)

～ 12月19日(日)

Aメニュー			
13 (月)	<p>●ごはん ▲さわらの西京みそ焼き ■五目きんぴら(唐辛子) ◆味噌汁(里芋、小松菜) ▼スイートナッツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 848kcal】 【蛋白質 33.4g】 【脂質 25.3g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●米 麦 ▲さわら 西京みそ しょうゆ みりん 三温糖 ■豚肉 ごぼう さつまいも にんじん サラダ油 くわがめ 酒 砂糖 しょうゆ みりん かつおぶし ごま とうがらし ごま油 さやいんげん ◆豆腐 さといも こまつな ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼アーモンド カシューナッツ 砂糖 水あめ ○牛乳</p>	<p>今年の冬至は、12月22日です。</p> 	A B 弁当
14 (火)	<p>●揚げパン(ココア) ▲ポークビーンズ ■かむかむサラダ ◆みかん ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 850kcal】 【蛋白質 30.7g】 【脂質 32.3g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●ツイストパン 油 なたね油 ココア ココア 砂糖 グラニュー糖 ▲大豆 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン セロリ グリンピース サラダ油 ケチャップ トマト 三温糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう チリパウダー 豚鶏スープ マカロニ ■海藻 ミックス キャベツ きゅうり えだまめ にんじん 切干大根 サラダ油 ごま油 酢 しょうゆ 塩 砂糖 ◆みかん ▼牛乳</p>	<p>冬至の話</p> <p>冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。</p>	A B 弁当
15 (水)	<p>●かきたまうどん ▲天ぶら(あじ・かぼちゃ) ■肉まん ◆青大豆とひじきのマリネ ▼バナナ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 838kcal】 【蛋白質 37.6g】 【脂質 27.2g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●うどん 油揚げ とり肉 なると こまつな にんじん ながねぎ しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし こんぶ 卵 ▲あじ かぼちゃ てんぷら粉 油 ■肉まん ◆青大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 酢 ▼バナナ ○牛乳</p> 		A B 弁当
16 (木)	<p>●ごはん ▲たくあんのごま炒め ■鮭の南部焼き ◆梅肉あえ ▼さつま汁 ○りんご △牛乳</p> <p>【エネルギー 833kcal】 【蛋白質 31.3g】 【脂質 21.9g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 ▲たくあん サラダ油 酒 ごま ■ぎんざげ 酒 みりん しょうゆ ごま ◆キャベツ えのきたけ こまつな しょうゆ 砂糖 みりん 梅干し ▼豚肉 油揚げ 豆腐 にんじん だいこん さつまいも こまつな ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○りんご △牛乳</p>		A B 弁当
17 (金)	<p>●クリームソースのピラフ(イカ・えび) ▲ゆでブロッコリー ■鶏肉のアーモンドフライ ◆野菜スープ ▼シューアイス ○牛乳</p> <p>クリスマスメニュー</p> <p>【エネルギー 891kcal】 【蛋白質 35.3g】 【脂質 28.6g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 たまねぎ ベーコン ケチャップ 豚鶏スープ いか えび にんじん マッシュルーム あさり パセリ 塩 こしょう ローリエ サラダ油 小麦粉 バター スキムミルク 豆乳 チーズ ▲ブロッコリー ブロッコリー ■とり肉 塩 こしょう てんぷら粉 パン粉 アーモンド 大豆油 ◆ベーコン にんじん たまねぎ こまつな キャベツ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼シューアイス ○牛乳</p>  		A B 弁当

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。