



12月5日(月)

~ 12月11日(日)

提出日


11月21日(月)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー		Bメニュー	
5 (月)	●キムチピラフ ▲丸干しいわしの香味揚げ ■ツナとブロッコリーのサラダ ◆コーンスープ ▼キウイ ○牛乳 【エネルギー 869kcal】 【蛋白質 37.2g】 【脂質 24.2g】 【食塩相当量 4.7g】 ●米 麦 豚肉 ベーコン たまねぎ キムチ にんじん ながねぎ たら コーン サラダ油 しょうが にんにく 酒 塩 薄口しょうゆ こしょう ▲まいわし しょうが にんにく ごま油 しょうゆ 酒 小麦粉 米粉 油 ■ブロッコリー コーン こまつな きゅうり に んじん わかめ 酢 サラダ油 砂糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ツナフレーク ◆はくさい にんじん クリームコーン しょうが こ しょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぷん 卵 こまつな ごま油 ▼キウイ ○牛乳	 	A
1年生			B
2年生			弁当
3年生			
6 (火)	●ミルクロールパン ▲鮭とえだまめグラタン ■えのきと長ねぎの生姜スープ ◆Xmasアセロラゼリー ▼牛乳 【エネルギー 822kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 32.1g】 【食塩相当量 2.6g】 ●ミルクロール ▲ぎんざげ あさり たまねぎ えのきたけ オリーブ油 塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ ローリエ パター 小 麦粉 生クリーム 牛乳 豆乳 チーズ パン粉 えだまめ マカロニ ■えのきたけ ながねぎ しょうが ごま油 こしょう 薄口し ょうゆ 塩 豚鶏スープ ごま ◆クールゼリー アセロラジュース ナタデココ ▼牛乳		A
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			
7 (水)	●味噌ラーメン ▲さつま芋とくるみの蒸しパン ■青菜ときのこのごま酢和え ◆パイナップル ▼牛乳 【エネルギー 805kcal】 【蛋白質 34.4g】 【脂質 24.6g】 【食塩相当量 2.9g】 ●中華めん ごま油 豚肉 大豆 しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし 味付けメンマ コーン ながねぎ たら 酒 しょう ゆ みりん 赤みそ 豚鶏スープ うずら卵 ▲むしパンミックス さつまいも くるみ ベーキングパウダー 卵 牛乳 砂糖 パター ラム酒 ■こまつな キャベツ えのきたけ だいずもやし ひじき 酢 ごま油 しょうゆ 三温糖 塩 ごま ◆パイナップル ▼牛乳	A	
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			
8 (木)	●さつまいもごはん ▲れんこん入り肉じゃが ■白菜とツナのおかかポン酢和え ◆りんごゼリー ▼なすと油揚げの味噌汁 ○牛乳 【エネルギー 846kcal】 【蛋白質 28.9g】 【脂質 17.2g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 薄口しょうゆ 酒 こんぶ さつまいも ごま ▲じゃがいも 豚肉 ちくわぶ たまねぎ にんじん こんにやく しょうゆ 薄 口しょうゆ 三温糖 酒 みりん 塩 かつお・さばぶし さやいんげん れんこん ■はくさい こまつな にんじん 酢 しょうゆ 三 温糖 塩 ツナフレーク かつおぶし ◆クールゼリー りんごジュース りんご缶 ▼なす ながねぎ 油揚げ 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ○牛乳	A	
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			
9 (金)	●ごはん ▲鶏肉のマスタード焼き ■豆サラダ ◆味噌汁 ▼チョコプリン ○牛乳 【エネルギー 853kcal】 【蛋白質 33.8g】 【脂質 30.3g】 【食塩相当量 3.0g】 ●米 麦 ▲とり肉 塩 こしょう 白ワイン ぶなしめじ えのきたけ コーン たまねぎ にんじん ひよこまめ オリーブ油 しょうが にんにく マヨネーズ 粒マスタード からし こしょう しょうゆ ▲えだまめ 大豆 ちりめんじゃこ キャベツ にんじん こまつな ひじき 薄口しょうゆ 塩 ごま油 サラダ油 酢 砂糖 ◆豆腐 わかめ ながねぎ 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ▼プリン の素 牛乳 ホイップクリーム ○牛乳	A	
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			

12月12日(月)

~ 12月18日(日)

Aメニュー		Bメニュー	
12 (月)	●ゆかりごはん ▲さばのスタミナ焼き ◆青菜の梅おかか和え ▼味噌汁 ○カスタードプリン △牛乳 【エネルギー 854kcal】 【蛋白質 31.5g】 【脂質 29.8g】 【食塩相当量 3.5g】 ●米 麦 ゆかり ごま ▲さば しょうゆ みりん りんご 酒 ごま油 豆板醤 にんにく しょうが ながねぎ ◆キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ みりん 砂糖 梅干し かつおぶし ▼生揚げ だいこん ながねぎ こまつな 白みそ 赤みそ かつ お・さばぶし ○カスタードプリン △牛乳	 <p>◎1 クリスマス (Cristmas) を略して短く書いたものは どれ? ① Q mas ② X'mas ③ X mas</p> <p>◎2 悪いところへやってくる「ブラックサンタ」が運ん でくる野菜はなに? ① にんじん ② じゃがいも ③ ピーマン</p> <p>◎3 アメリカのクリスマスツリーに飾られる、 ある野菜とは! ? ① 人参 ② トマト ③ きゅうり</p>	A
1年生			B
2年生			弁当
3年生			
13 (火)	●焼きうどん ▲大根とカリカリじゃこサラダ ■豚肉とわかめのスープ ◆おからド ーナッツ ▼りんご ○牛乳 【エネルギー 812kcal】 【蛋白質 34.4g】 【脂質 36.0g】 【食塩相当量 3.9g】 ●うどん 豚肉 しょうが キャベツ ながねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ なたと さくらえび しょうゆ 酒 塩 こしょう サラダ油 ピーマン かつおぶし ▲切干大根 きゅうり こまつな ちりめんじゃこ ひじき 酢 サラダ油 塩 砂糖 薄口しょうゆ ■豚肉 たけのこ わかめ 豆腐 ながねぎ しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ ごま こまつな ◆おから むしパンミックス 砂糖 卵 牛乳 油 グラニュー糖 シナモン ▼りんご ○牛乳		A
1年生			B
2年生		弁当	
3年生			
14 (水)	●プリオッシュ ▲エビフライ ■ひじきごまサラダ ◆白玉卵スープ ▼ゼリーポンチ ○牛乳 【エネルギー 815kcal】 【蛋白質 36.7g】 【脂質 28.4g】 【食塩相当量 2.9g】 ●プリオッシュ ▲えび こしょう 酒 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース ■ひじき しょうゆ 酒 砂糖 かつお・さばぶし キャ ベツ もやし コーン にんじん 酢 サラダ油 ごま油 塩 こしょう ごま ◆はくさい にんじん えのきたけ 白玉 しょうが こし ょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぷん 卵 こまつな ▼こんにやくゼリー みかん缶 パイン缶 砂糖 ○牛乳	A	
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			
15 (木)	●ごはん ▲鶏肉とうずら卵の煮物 ■ザーサイ和え ◆豆腐とチンゲン菜のスープ ▼みかんクレープ ○牛乳 【エネルギー 862kcal】 【蛋白質 35.8g】 【脂質 29.7g】 【食塩相当量 2.9g】 ●米 麦 ▲とり肉 じゃがいも にんじん たけのこ こんにやく 生揚げ 大豆 うずら卵 ちくわぶ 干しいたけ 塩 しょうゆ 三温糖 酒 みりん さやいんげん ■もやし こまつな にんじん ザーサイ しょうゆ 酒 みりん ◆豆腐 たまねぎ チンゲン サイ にんじん 塩 こしょう 酒 しょうゆ 豚鶏スープ かつお・さばぶし ▼クレープ ○牛乳	A	
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			
16 (金)	●青豆ごはん ▲キングサーモンの塩焼き ■野菜ののり酢和え ◆かにかま入りコンソメスープ ▼いちご ○牛乳 【エネルギー 670kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 17.4g】 【食塩相当量 2.7g】 ●青大豆 米 麦 こんぶ 塩 薄口しょうゆ 酒 ごま ▲さけ 塩 ■こまつな もやし にんじん のり ひじき しょうゆ みりん 酢 ◆かにかまぼこ セロリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ パセリ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 豚鶏スープ ▼いちご ○ 牛乳	A	
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			

3年生 進路相談

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%

- Q1: ③ X mas キリジャ語のクリスマスに由来して、アルファベットの「X」を使って表すそうです。みなさんは知っていましたか? 『X mas』この「J」を入れるのは間違っています(笑)
- Q2: ② じゃがいも ブラックサンタはドイツに伝わる黒い服を着たサンタクロースで、プレゼントの代わりに石炭やじゃが芋を置いていくといわれているそうです。
- Q3: ③ きゅうり アメリカでは、クリスマスツリーにコソソリきゅうりのピクルスを飾る風習があるそうです。見つけれられた人は幸運が訪れるそうですよ。日本のツリーにも飾られているかも…!!!