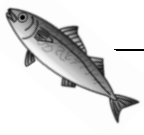



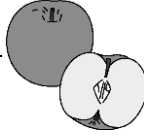


12月11日(月)

～ 12月17日(日)




予約票提出: 11月9日(木) 2時間目の休み時間まで

<p>11 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲さばの味噌煮 ■千草和え ◆かきたま汁 ▼早香 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 870kcal】 【蛋白質 33.2g】 【脂質 32.3g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 麦 ▲さば 赤みそ 白みそ 三温糖 薄口しょうゆ みりん おろししょうが ながねぎ 梅干し でんぶん ■キャベツ にんじん こんにやく こまつな きくらげ 油揚げ 三温糖 しょうゆ 酢 サラダ油 ◆卵 こまつな にんじん きくらげ しょうゆ 塩 かつおぶし でんぶん ▼はやか(ぼんかん×みかんの掛け合わせの柑橘果物) ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>12 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ミルクロール ▲ポトフ ■こぎつねビーンズサラダ ◆ローストアーモンド ▼みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 837kcal】 【蛋白質 37.0g】 【脂質 37.4g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●ミルクロール ▲豚肉 塩 こしょう ウィナー うずら卵 キャベツ じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん セロリー サラダ油 おろしにんにく 白ワイン ローリエ しょうゆ コンソメ ■油揚げ キャベツ こまつな にんじん 青大豆 いんげん豆 しょうゆ 酢 砂糖 サラダ油 みりん 塩 ◆アーモンド ▼みかん ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>13 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>◎旧2-5NDさんの献立◎ ●鶏五目ごはん ▲豚肉のしょうが焼き ■ほうれん草のおひたし ◆みそ汁 ▼りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 801kcal】 【蛋白質 40.6g】 【脂質 27.4g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 酒 しょうゆ こんにやく とり肉 油揚げ こんにやく にんじん 干しいたけ ごぼう 煎りごま サラダ油 みりん 塩 三温糖 昆布茶 ▲豚肉 おろししょうが みりん しょうゆ 酒 ■ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ みりん ◆豆腐 じゃがいも わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼りんご ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>14 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●五穀ごはん ▲白身魚のにんにくポン酢がけ ■切干大根のいため煮(ちくわ) ◆のっぺい汁 ▼アセロラゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 821kcal】 【蛋白質 33.4g】 【脂質 15.0g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 五穀米 ▲まだら 酒 でんぶん 米粉 油 おろししょうが おろしにんにく しょうゆ ゆず果汁 三温糖 だいこん ■切干大根 にんじん 油揚げ ちくわ サラダ油 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし ◆とり肉 さといも だいこん こんにやく ながねぎ にんじん こまつな しょうゆ 酒 塩 しょうが かつおぶし でんぶん ▼アセロラゼリー ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>15 (金)</p> <p>1年生 2年生</p>	<p>●ごはん ▲家常豆腐(ジャジャン豆腐) ■拌三絲(パンサンスウ) ◆りんご ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 878kcal】 【蛋白質 34.6g】 【脂質 30.2g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ 生揚げ ながねぎ なら サラダ油 おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 赤みそ 三温糖 コチュジャン 塩 こしょう 豚鶏スープ ごま油 でんぶん ■はるさめ もやし こまつな にんじん きくらげ サラダ油 ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 塩 からし 煎りごま 卵焼き ◆りんご ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>

— 3年生の給食の実施はありません —

12月18日(月)

～ 12月24日(日)

<p>18 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲さわらのおろし煮 ■小松菜のピリ辛和え ◆豚汁 ▼オレンジ又は柑橘果物 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 811kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 21.2g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 麦 ▲さわら しょうゆ 酒 おろししょうが でんぶん 米粉 油 だいこん えのきたけ みりん 三温糖 かつおぶし ■こまつな もやし えのきたけ(ほぐし) にんじん 豆板醤 おろしにんにく 砂糖 しょうゆ 酒 ▲豚肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも 豆腐 ながねぎ サラダ油 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>19 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>◎旧2-7UMさんの献立◎ ●ごはん ▲四角い大豆ハンバーグ(デミソース) ■セルフコールスローサラダ ◆野菜ゴロゴロスープ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 864kcal】 【蛋白質 34.7g】 【脂質 28.8g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 麦 ▲大豆 豚肉 とり肉 たまねぎ パン粉 牛乳 卵 しょうゆ 塩 こしょう サラダ油 バター ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン ■キャベツ にんじん コーン 酢 サラダ油 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう たまねぎ マヨネーズ ◆だいこん ごぼう にんじん ながねぎ かつおぶし サラダ油 しょうゆ コンソメ 塩 ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>20 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●青菜ごはん ▲鶏肉のスパイス揚げ ■ゆずドレッシングサラダ(冬至) ◆かぼちゃ入りスープ ▼アイスクリーム ○牛乳</p> <p>【エネルギー 850kcal】 【蛋白質 29.8g】 【脂質 25.9g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 麦 こんにやく こまつな 塩 ▲とり肉 おろししょうが おろしにんにく 酒 カレー粉 しょうゆ でんぶん 米粉 油 ■海藻 キャベツ こまつな にんじん 青大豆 きくらげ 切干大根 サラダ油 ゆず果汁 しょうゆ 塩 砂糖 ◆にんじん たまねぎ はくさい かぼちゃ なたと コンソメ 塩 こしょう 薄口しょうゆ ほうれん草 ▼アイスクリーム ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>21 (木)</p>	<p>大掃除 給食の実施はありません</p>	
<p>22 (金)</p>	<p>終業式 給食の実施はありません</p>	

12/22 (金) 冬至

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



★食材料の都合により内容が異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

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※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%