

日	曜日	こんだて名		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
				おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g	
1	火	ココアあげパン ソーセージとまめのトマトに ゆめオレンジ ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく ウインナー ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトピューレー パセリ キャベツ ほうれんそう ゆめオレンジ	はいがパン きびさとう あぶら じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	ココア トリスープ ケチャップ ウスターソース しるワイン しお こしょう うすくちしょうゆ	650	21.9	24.5	2.3	
2	水	なめし さけとチーズのはるまき やさいのふくめに みそしる ぎゅうにゅう	はし	さけ チーズ とりにく なまあげ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ こんにやく さやいんげん キャベツ	しちぶつきまい ごま はるまきのかわ あぶら じゃがいも さんおんとう でんぶ	なめしのもとしお こしょう しょうゆ みりん さけ かつおぶし	634	26.5	20.9	2.4	
3	木	ジャムサンドパン はなやさいのシチュー かいそうサラダ みかん ぎゅうにゅう	スプーン	とりにく ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり みかん	はいがパン いちごジャム サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら さとう ごま	しるワイン しお こしょう トリスープ す しょうゆ	672	22.2	23.4	3.0	
4	金	ごはん ぶりのてりやき ごまぜあえ みそしる はくとうかん ぎゅうにゅう	はし	ぶり なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ だいこん あおねぎ ももかん	こめ しちぶつきまい さとう でんぶ さんおんとう じゃがいも	しょうゆ みりん す かつおぶし	639	26.0	20.3	1.8	
7	月	カレーライス おあげのサラダ りんご ぎゅうにゅう	スプーン	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ジュース トマト キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんご	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう ごま	トリスープ あかワイン しお こしょう チョコレート しょうゆ ちゅうのうソース ウスターソース カレールー ターメリック ガラムマサラ パプリカ マサラマイルド うすくちしょうゆ す	605	17.9	18.5	1.4	
8	火	ごはん なまあげのかりんあげ おひたし みそしる スイートナッツ ぎゅうにゅう	はし スプーン	なまあげ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こめ しちぶつきまい こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも くるざとうアーモンド くるみ	しょうゆ みりん かつおぶし	649	22.2	25.4	1.8	
9	水	こくとうパン やさいとベーコンのキッシュ だいたとごぼうのパリパリサラダ ミネストローネスープ みかん ぎゅうにゅう	スプーン	たまご ベーコン だいたとごぼう あおのり あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり ごぼう セロリ トマト トマトジュース パセリ みかん	こくとうパン パター サラダあぶら さとう でんぶ マカロニ コーンスターチ	こしょう しお パセリ ケチャップ ちゅうのうソース す トリスープ しるワイン	666	24.8	25.1	2.4	
10	木	はくさいうどん わかめおにぎり ししゃもフライ ほうれんそうのピリからあえ ぎゅうにゅう	はし	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ ししゃもフライ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん はくさい ぶなしめじ ながねぎ もやし ほうれんそう	うどん しちぶつきまい ごま あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ しお さけ みりん こしょう かつおぶし うすくちしょうゆ す トウバンジャン	548	21.9	17.8	2.5	
11	金	こくとうパン さけのちゃんちゃんやき みそしる ゆめオレンジ ぎゅうにゅう	はし	とりにく こくとうやき ぎんざけ しろみそ とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ コーン ながねぎ ゆめオレンジ	しちぶつきまい さとう サラダあぶら さんおんとう パター	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	616	29.8	22.7	2.5	
14	月	マーボーどんぶり たまごスープ キャラメルアーモンド ぎゅうにゅう	スプーン	とうふ ぶたにく まめみそ あかみそ たまご わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にら ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	こめ はんつきこめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶ さんおんとう アーモンド グラニューとう パター	さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン トリスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	656	28.3	26.7	2.5	
15	火	ツイストパン あじのトマトソースやき ジャーマンポテト やさいスープ ゆめオレンジ ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	あじ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム コーン ほうれんそう にんじん キャベツ ゆめオレンジ	はいがパン オリーフゆ さんおんとう じゃがいも パター	こしょう カレー しるワイン ケチャップ しお バジル トリスープ うすくちしょうゆ	605	26.9	21.6	2.6	
16	水	ごはん わかさぎフリッター ぶたにくとやさいくるずいため みそしる ようなしかん ぎゅうにゅう	はし	わかさぎフリッター ぶたにく あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん えだまめ キャベツ ようなしかん	こめ しちぶつきまい じゃがいも でんぶ あぶら サラダあぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ りんごす さけ しお こしょう かつおぶし	665	21.9	20.9	2.2	
17	木	ハムチーズロール ひたしあおまめ やさいのスープに ぎゅうにゅう	スプーン はし	ハム チーズ きなこ あおだいず ひじき とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん	はいがパン はいがパン あぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	す しょうゆ しるワイン しお こしょう トリスープ	636	28.6	25.2	3.0	
18	金	ごはん さばのカレーやき のりずあえ とうがんのわふうスープ りんご ぎゅうにゅう	はし	さば のり とりにく ぎゅうにゅう	しょうが もやし こまつな にんじん とうがん たまねぎ キャベツ あおねぎ りんご	こめ しちぶつきまい さとう ごま じゃがいも	しょうゆ さけ みりん カレー す かつおぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	637	22.8	23.7	1.6	
21	月	ちゃめし タラのゆずふうみあげ ごもくきんぴら みそしる かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	はし スプーン	まだら ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	おろししょうが ゆず ごぼう たけのこ こんにやく れんこん あかピーマン きくらげ ほししいたけ えだまめ たまねぎ きりほしだいこん にんじん あおねぎ かぼちゃ	しちぶつきまい こめこ あぶら サラダあぶら さんおんとう ごま ごまあぶら プリン	しょうゆ さけ しお こんぶ うすくちしょうゆ みりん かつおぶし	625	26.0	16.9	2.3	
22	火	ごはん だいたとひじきのつくだに にくじゃが きょうふうだんごじる みかん ぎゅうにゅう	はし	だいたとひじき ぶたにく とりにく しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな みかん	こめ しちぶつきまい でんぶ あぶら さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら しらたま	しょうゆ さけ かつおぶし みりん うすくちしょうゆ	637	22.2	14.0	2.0	
23	水	ロールパン ぶたにくといんげんまめのトマト煮 ブロッコリーサラダ りんご ぎゅうにゅう	スプーン	いんげんまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレー パセリ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんご	テーブルロール サラダあぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ パター さとう	じゅうそう あかワイン ケチャップ トリスープ しょうゆ しお こしょう ちゅうのうソース パプリカ オールスパイス す	655	22.8	21.9	2.3	
24	木	ケチャップライス とりのからあげ ポテトスープ クリスマスチョコマフィン ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	ハム とりにく ベーコン とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ しょうが コーン	しちぶつきまい パター でんぶ こめこ あぶら じゃがいも さとう チョコレート メーブルシロップ こむぎこ	ケチャップ しょうゆ こしょう さけ パセリ トリスープ しお ベーキングパウダー ココア	716	25.0	24.9	1.8	
今月の目標		食事のマナーを確認しよう(食器の置き方・食事の姿勢・食器、はしの持ち方)						中学年平均	640	24.3	21.9	2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g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%

12月21日(月)は冬至の献立です。

(ゆずとかぼちゃを使って)

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これはかぼちゃを食べるとカゼをひきにくくなるといういい伝えがあるからです。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったのです。

