

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となる	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となる	調味料類	kcal	g	g	g
1	水	ごはん シイラのさいきょうやき じゃがいものきんぴら さつまいもじる りんご ぎゅうにゅう	シイラ さいきょうやき しろみ そ ぶたにく あぶらあげ あ かみそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく えだまめ だいこん ながねぎ あおねぎ りんご	こめ しちぶつきまい さんお んとう ごま じゃがいも サ ラダあぶら ごまあぶら さつま いも	さけ みりん しょうゆ かつ おぶし	608	28.3	14.0	2.2
2	木	みそラーメン チーズやきおにぎり ししゃもフライ あおなのちゅうかあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ あおのり チーズ ししゃもフライ ぎゅう にゅう	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たまねぎ もやし にら きくらげ コーン こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら しちぶつきまい ごま あぶら さとう	とろスープ さけ しょうゆ オイスターソース うすくち しょうゆ す	567	24.1	19.0	2.7
3	金	だいつとひじきのごはん カレーにくじゃが みそしる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	だいつ ひじき ぶたにく とう ふ ゆば わかめ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ こんにやく ほししいたけ さやいんげん あおねぎ オレンジ	しちぶつきまい でんぶん あ ぶら さんおんとう ごま じゃ がいも サラダあぶら ふ	しょうゆ さけ かつおぶし みりん カレーこ	601	21.1	18.6	1.9
6	月	わかめごはん なまあげのかりんあげ ごまあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	わかめ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん だいこん な がねぎ ぶなしめじ こんにやく しょうが	しちぶつきまい ごま こむぎ こ あぶら さとう さんおん とう さといも でんぶん	しょうゆ す かつおぶし さ け みりん しお	600	22.3	20.9	1.9
7	火	ごはん さばのかんろに のりずあえ きょうふうだんごじる はやか ぎゅうにゅう	さば のり とりにく しろみそ ぎゅうにゅう	オレンジピューレ しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ほ んかん	こめ しちぶつきまい さんお んとう ごま しらたま	しょうゆ さけ みりん す かつおぶし うすくちしょうゆ	623	23.4	20.5	2.3
8	水	はいがパン しろいんげんまめのシチュー ごぼうのパリパリサラダ りんご ぎゅうにゅう	いんげんまめ とりにく ぎゅう にゅう あおのり	たまねぎ にんじん マッシュルーム フ ロッコリー コーン キャベツ きゅうり ご ぼう りんご	はいがパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう でんぶん	じゅうそう しろワイン しお こしょう とろスープ す	666	22.9	23.5	2.1
9	木	ビビンバ たまごスープ ココアアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご わかめ き なこ ぎゅうにゅう	ぜんまい ながねぎ にんにく もやし にんじん こまつな	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま でんぶん アーモンド さとう	こしょう しょうゆ さけ トウ バンジャン しお とろスープ うすくちしょうゆ ココア	600	23.3	23.0	1.7
10	金	ごはん さけのみそチーズやき きりぼしだいこんのもの ごまじたてのとんじる みかん ぎゅうにゅう	ぎんざけ しろみそ チーズ あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが きりぼしだいこん にんじ ん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ あおねぎ みかん	こめ しちぶつきまい さんお んとう サラダあぶら じゃがい も ごま	さけ しょうゆ みりん かつ おぶし	618	27.3	20.2	1.7
13	月	ごはん ししゃものごまあげ ぶたにくとやさいくろずいため みそしる りんご ぎゅうにゅう	ししゃも 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 ぶなしめじ りんご	こめ しちぶつきまい こむぎ こ ごま あぶら じゃがいも でんぶん サラダあぶら さ とう ごまあぶら	しょうゆ さけ りんごす 紹 興さけ しお こしょう かつ おぶし	669	23.9	22.7	2.0
14	火	おやこどんぶり ナッツとだいつのあまずあえ みそしる ぎゅうにゅう	とりにく たまご だいつ あ ぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき あおねぎ えだまめ はくさい だいこん えのきた け	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう でんぶん あ ぶら カシューナッツ	しょうゆ さけ みりん しお す ケチャップ かつおぶし	659	28.8	24.3	2.1
15	水	まるパン ハンバーグ ポテトのフレンチサラダ アルファベットスープ みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく だいつ とうふ とう にゅう あかみそ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん フロッコリー きゅう り コーン キャベツ ほうれんそう みか ん	はいがパン サラダあぶら パ ンこ でんぶん さんおん とう じゃがいも オリブゆ さとう マカロニ	オイスターソース しお こ しょう ナツメグ ケチャップ ちゅうのうソース あかワイ ン す とろスープ しろワイ ン うすくちしょうゆ	630	27.8	21.1	2.6
16	木	ごはん ガーリックあじフライ ひじきのいりどうふ やさいのわふうスープ チョコレートみずようかん ぎゅうにゅう	あじ どうにゅう ぶたにく だ いづ ひじき とうふ とりにく かんでん こしあん なまク リーム ぎゅうにゅう	おろしにんにく にんじん こんにやく さ いやいんげん かぶ たまねぎ キャベツ あおねぎ	こめ しちぶつきまい こむぎ こ パンこ あぶら サラダあ ぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも さとう チョコレート	さけ しょうゆ みりん かつ おぶし うすくちしょうゆ し お こしょう	648	26.9	19.2	1.5
17	金	チャーハン しゅうまい だいこんときゅうりのサラダ みそワンドゥスープ はやか ぎゅうにゅう	ぶたにく やきぶた たまご と うふ とうふ あかみそ しろみ そ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほししいたけ にん じく えだまめ ながねぎ たまねぎ おろ ししょうが きゅうり だいこん はくさい チンゲンサイ ほんかん	しちぶつきまい さとう ごまあ ぶら サラダあぶら さんおん とう パンこ でんぶん しゅう まいのかわ ごま ウェーブワ ンタン	しょうゆ さけ オイスター ソース しお こしょう す か つおぶし とろスープ みりん	556	25.0	17.2	2.4
20	月	ちゃめし タラのゆずふうみあげ ごもきんぴら みそしる かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	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 ピーマン きくらげ ほししいたけ さやい んげん たまねぎ あおねぎ かぼちゃ	しちぶつきまい こめこ あ ぶら さんおんとう ごま ごまあ ぶら じゃがいも プリン きび ざとう	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 パニラエッセンス	624	24.4	16.1	2.2
21	火	ナポリタン クリスマスチョコマフィン コーンポタージュ ぎゅうにゅう	ベーコン あかみそ とうふ とう にゅう はなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく クリームコーン コー ン パセリ	スパゲッティ サラダあぶら さ とう パター チョコレート メー ブルシロップ こむぎこ じゃが いも コーンスターチ	ケチャップ しお こしょう し ろワイン パセリ ベーキン グパウダー ココア とろス ープ	671	21.5	22.3	2.6
今月の目標		た もの はたら し 食べ物の働きを知ろう	中学年平均				623	24.7	20.2	2.1

☆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20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。

