



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	木	みそやきおにぎり ごもくうどん きくとやさいののりずあえ ししゃもフリッター はちみつレモンゼリー ギゆうにゆう	しろみそ とりにく あぶらあげのり ししゃもフリッター ギゆうにゆう	にんじん ぶなめし ながねぎ こまつな ほうれんそう もやし きくのり	こめ うどん さといも さとう ごま あぶら レモンゼリー	しょうゆ みりん 塩 かつおぶし 酢	626	22.4	16.7	2.6	
2	金	ごはん なつとう ちくぜんに みそしる ゆめオレンジ ギゆうにゆう	なつとう とりにく なまあげ ちくわ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	にんじん たけのこ ごぼう ほしいたけ こんにやく さやいんげん はくさい えのきたけ ながねぎ こまつな ゆめオレンジ	こめ サラダあぶら さといも さんおんとう	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	582	25.6	17.3	2.0	
5	月	ごはん こざかなふりかけ れんこんいりつくね もやしとこまつなのピリっとあえ さつまいもじる みかん ギゆうにゆう	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とりにく とうふ スキムミルク あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	れんこん ながねぎ にんじん しょうが もやし こまつな きゅうり ザーサイ ごぼう だいこん あおねぎ みかん	こめ ごま さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも	みりん しょうゆ 塩 こしょう 酒 酢 豆板醤 かつおぶし	607	27.2	15.9	2.3	
6	火	きなこあげパン ようふうおでん ひたしあおまめ ゆめオレンジ ギゆうにゆう	きなこ とりにく ウインナー あげボール しろちくわ あおだいず ひじき ギゆうにゆう	にんじん だいこん キャベツ こんにやく さやいんげん ゆめオレンジ	はいがパン あぶら さんおんとう じゃがいも さとう	塩 鶏スープ かつおぶし しょうゆ こしょう 酒 酢	612	27.0	25.1	2.5	
7	水	とりごぼうめし たらのさいきょうやき なめたけあえ みそしる ぶどうゼリー ギゆうにゆう	とりにく あぶらあげ ぎんだら さいきょうみそ わかめ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	にんじん ごぼう えだまめ こまつな もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ ぶなめし	しちぶつきまい さとう ごまあぶら じゃがいも ぶどうゼリー	しょうゆ 酒 こんぶ みりん 塩 かつおぶし	614	25.9	22.6	2.3	
8	木	みそラーメン わかさぎのかりかりフライ チョコレギサラダ チョコまっちゃむしパン はやか ギゆうにゆう	ぶたにく だいたい あかみそ わかさぎかりかりフライ わかめ かんこくのり とうにゆう ギゆうにゆう	しょうが にんにく にんじん ながねぎ もやし たら ぎんだら あじつけメンマ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー おろしにんにく レモンかじゅう はやか	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら あぶら さとう ごま むしパンミックス チョコレート	かつおぶし 鶏スープ 酒 みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 酢 塩 コチュジャン 抹茶 ベーキングパウダー	544	21.6	20.8	2.6	
9	金	チキンカレーライス カリポリサラダ フルーツパンチ ギゆうにゆう	とりにく ひよこまめ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり ももかん みかん りんごかん	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう バター コーンスターチ コーンフレーク ごまあぶら カクテルゼリー	こしょう 赤ワイン しょうゆ 中濃ソース オイスターソース チャツネ ココア カレー コーンスライス かつおぶし 豚鶏スープ 酢 白ワイン サイダー	635	20.7	13.5	1.8	
12	月	ピピンバ たまごスープ ココアアーモンド ゆめオレンジ ギゆうにゆう	ギゆうにゆう たまご わかめ きなこ ギゆうにゆう	ぜんまい たまねぎ おろしにんにく おろししょうが だいずもやし にんじん ほうれんそう ながねぎ えのきたけ あじつけメンマ ゆめオレンジ	こめ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら さとう ごま でんぶん アーモンド	こしょう しょうゆ 酒 コチュジャン 酢 豆板醤 かつおぶし 鶏スープ 塩 ココア	582	24.6	20.3	1.6	
13	火	わふうボンゴレスパゲティ コーンポタージュ マロンパイ ギゆうにゆう	あさり ハム ギゆうにゆう とうにゆう はなまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく クリームコーン コーンパセリ	スパゲッティ オリーブ油 バター じゃがいも サラダあぶら コーンスターチ パイシート かりかんにんにく さんおんとう	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ	607	22.6	22.8	2.4	
14	水	ごはん ほっけのいちやぼし こうやどうふのあげに みそしる みかん ギゆうにゆう	ほっけ とりにく こおりどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん ながねぎ こまつな えのきたけ まいたけ みかん	こめ じゃがいも でんぶん こめ あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	642	31.9	20.2	2.5	
15	木	ハムとチーズのホイールサンドパン フレンチサラダ ポークビーンズ はやか ギゆうにゆう	ハム チーズ だいたい ぶたにく ウインナー あさり ギゆうにゆう	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース はやか	はいがパン サラダあぶら さとう じゃがいも	酢 塩 こしょう 赤ワイン トマトソース しょうゆ パプリカ オレガノ 鶏スープ	585	29.7	23.6	3.0	
16	金	コーンちやめし いかのかりんとうあげ はるさめのピリカラいため みそしる りんご ギゆうにゆう	いか ぶたにく あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	コーン おろしにんにく おろししょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな たら ぶなめし りんご	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごま はるさめ さとう サラダあぶら ごまあぶら さといも	しょうゆ 酒 塩 こんぶ こしょう オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 かつおぶし	597	24.3	16.9	2.6	
19	月	ごはん さけのしおやき ごもくきんぴら かぼちゃのすいとん ひとくちみかんゼリー ギゆうにゆう	ぎんざけ ぶたにく とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	ごぼう にんじん こんにやく れんこん えだまめ かぼちゃ まいたけ だいこん ながねぎ こまつな	こめ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま しらたまこ こむぎこ ひとくちみかんゼリー	しょうゆ 酒 みりん とうがらし かつおぶし	610	27.6	18.6	1.5	
20	火	セサミトースト クラムチャウダー じゃことほうれんそうのサラダ ゆめオレンジ ギゆうにゆう	とりにく あさり とうにゆう ギゆうにゆう はなまめ なまクリーム チーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん おろしにんにく パセリ きゅうり ほうれんそう キャベツ ゆめオレンジ	はいがしよくパン マーガリン グラニューとう ごま じゃがいも サラダあぶら マカロニ バター コーンスターチ ごまあぶら さとう	シナモン 豚鶏スープ 白ワイン 塩 こしょう 酢 しょうゆ	649	25.6	28.9	2.3	
21	水	ガーリックライス とりのからあげ かいそうサラダ コンソメスープ クリスマスチョコケーキ ギゆうにゆう	とりにく かいそうミックス ハム ギゆうにゆう	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	こめ バター ごまあぶら でんぶん こめ あぶら サラダあぶら さとう ごま じゃがいも チョコレートケーキ	塩 しょうゆ 酒 パセリ みりん こしょう オイスターソース 酢 豚鶏スープ 白ワイン	674	27.0	26.0	2.0	
今月の目標		食べもののはたらきを知ろう					中学年平均	611	25.6	20.6	2.3

☆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%



冬至(とうじ) 12月22日

冬至は、1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、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。給食では、19日にかぼちゃのすいとんをいただきます。(すいとんは、小麦粉に水を加えてこねて、だんごくらいの大きさにし、汁でにたものです。)



さむくても  
手をしっかり洗おう!

