

11月27日(月) ~ 12月3日(日)

提出日 11月1日(1年生は2日) 2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
27 (月)	<p>●さつまいもごはん ▲さばのカレー焼き ■煮びたし ◆豚汁 ▼みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 842kcal】 【蛋白質 29.9g】 【脂質 25.9g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 酒 塩 こんぶ さつまいも ごま ▲さば しょうゆ 酒 しょうが みりん 砂糖 カレー粉 ■キャベツ こまつな もやし にんじん しょうゆ 酒 みりん 三温糖 かつおぶし ◆豚肉 豆腐 さといも だいこん ごぼう にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼みかん ○牛乳</p>	<p>給食 弁当</p> <p>2年生のみなさんが、家庭科の授業の中で給食の献立を考えてくれました。</p>
28 (火)	<p>●ごはん ▲厚揚げの味噌炒め ■ナムル ◆わかめと卵のスープ ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 824kcal】 【蛋白質 38.0g】 【脂質 23.9g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 ▲生揚げ 豚肉 たまねぎ ながねぎ たけのこ ヒーマン 干しいたけ にんにく しょうが 白みそ 赤みそ しょうゆ 酒 ごま油 三温糖 でんぶん 豚鶏スープ ■だいずもやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ◆卵 ちくわぶ ながねぎ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぶん 中華スープの素 豚鶏スープ わかめ ▼オレンジ ○牛乳</p>	<p>給食 弁当</p> <p>12月から2月にかけて考えてくれた料理や献立を給食に取り入れています。</p> <p>3組・4組・5組のみなさんの料理や献立も今後の献立表に掲載されます。お楽しみに！</p> <p>下記は、考えてくれた生徒さんからのおすすめポイントです。</p>
29 (水)	<p>●田舎うどん ▲ししゃもの磯辺揚げ ■いなり寿司 ◆ごま和え ▼ヨーグルト ○牛乳</p> <p>【エネルギー 765kcal】 【蛋白質 35.0g】 【脂質 25.9g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●うどん とり肉 ちくわ だいこん さといも にんじん 油揚げ 干しいたけ ながねぎ あさり しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし ▲ししゃも てんぷら粉 あおりのり 油 ■米 酢 砂糖 塩 煎りごま いなりあげ ◆こまつな キャベツ にんじん こま しょうゆ みりん 砂糖 ▼ヨーグルト ○牛乳</p>	<p>給食 弁当</p>
30 (木)	<p>●うめじゃごはん ▲筑前煮 ■味噌汁 ◆焼りんご ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 806kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 20.9g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 梅ちりめん ごま ▲とり肉 じゃがいも たけのこ にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 生揚げ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし さやいんげん うずら卵 ■だいこん だいこんの葉 こまつな 赤みそ 白みそ かつおぶし ◆りんご グラニュー糖 シナモン ▼牛乳</p>	<p>給食 弁当</p>
1 (金)	<p>●ガーリックバケット・アーモンドバケット ▲ポークビーन्ズ ■コーンサラダ ◆白玉フルーツポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 32.3g】 【脂質 29.4g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●ソフトフランス ガーリックブレッド パセリ アーモンド マーガリン グラニュー糖 ▲豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ サラダ油 塩 スープの素 こしょう にんにく ケチャップ トマトピューレー トマト缶 三温糖 チリパウダー 豚鶏スープ ■コーン キャベツ きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 酢 サラダ油 こしょう 砂糖 レモン果汁 ◆白玉 もも缶 みかん缶 りんご缶 砂糖 ▼牛乳</p>	<p>給食 弁当</p> <p>2年2組 「ガーリックバケット・アーモンドバケット」</p> <p>いつもごはんが多いので、パンにして特別感を出しました。</p>

12月4日(月) ~ 12月10日(日)

給食メニュー		
4 (月)	<p>●ごはん ▲鮭とチーズの春巻 ■ごま和え ◆キムチ豚汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 765kcal】 【蛋白質 35.1g】 【脂質 22.4g】 【食塩相当量 1.9g】</p> <p>●米 ▲さけ 酒 チーズ しその葉 春巻の皮 小麦粉 油 ■ほうれんそう もやし 煎りごま すりごま しょうゆ みりん 三温糖 ◆豚肉 にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ 豆腐 キムチ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼牛乳</p>	<p>給食 弁当</p> <p>2年1組</p> <p>冬は寒いので、豚汁で温まれます。春巻は、鮭・チーズ・大葉で、味の組み合わせが良いです。ごはんを食べるとさらにおいしい！！</p>
5 (火)	<p>●はちみつパン ▲クリームシチュー ■青菜の卵とじ ◆りんご ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 807kcal】 【蛋白質 34.0g】 【脂質 35.4g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●はちみつパン ▲とり肉 あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ 塩 スープの素 こしょう ローリエ 豚鶏スープ さやいんげん ■ほうれんそう こまつな 薄口しょうゆ 三温糖 みりん かつおぶし 卵 でんぶん ◆りんご ▼牛乳</p>	<p>給食 弁当</p> <p>2年6組</p> <p>寒い時期におすすめの温かいシチューにパンを合わせているところが、おすすめポイントです。栄養バランスを考え、野菜を多めに取り入れました。</p>
6 (水)	<p>●わかめ梅ごはん ▲肉じゃが ■味噌汁 ◆みかん ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 790kcal】 【蛋白質 31.1g】 【脂質 17.2g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 うめ わかめ ごま ▲豚肉 じゃがいも たまねぎ しらす にんじん 干しいたけ しょうゆ 塩 三温糖 酒 みりん かつおぶし さやいんげん ■油揚げ 豆腐 だいこん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ◆みかん ▼牛乳</p>	<p>給食 弁当</p> <p>2年1組</p> <p>和食で、みんなが大好きなメニューです。私も大好きなメニューです。すぐ定番なところが、食べやすく良いと思います。</p>
7 (木)	<p>●マーボー丼 ▲わかめサラダ ■野菜スープ ◆りんご ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 35.7g】 【脂質 21.9g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●米 豆腐 豚肉 大豆 たまねぎ ながねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 豆みそ 赤みそ しょうゆ 三温糖 酒 甜麺醤 豆板醤 ごま油 でんぶん 豚鶏スープ ▲キャベツ わかめ にんじん 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ 三温糖 こしょう ごま ■ハム たまねぎ にんじん ほうれんそう あさり 塩 こしょう しょうゆ コンソメ 酒 豚鶏スープ ◆りんご ▼牛乳</p>	<p>給食 弁当</p> <p>2年1組</p> <p>旬のりんごを取り入れたところや、自分の好きな料理を詰め込んだところがおすすめポイントです。</p>
8 (金)	<p>●ごはん ▲小魚ふりかけ ■たらの西京焼き ◆のり和え ▼さつまい汁 ○みかん △牛乳</p> <p>【エネルギー 802kcal】 【蛋白質 30.8g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 ▲ちりめんじゃこ かつおぶし しょうゆ みりん ごま ■ぎんた 西京みそ しょうゆ みりん 砂糖 ◆ほうれんそう もやし にんじん のり しょうゆ みりん ▼油揚げ さつまいも にんじん だいこん ながねぎ わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし ○みかん △牛乳</p>	<p>給食 弁当</p> <p>2年2組</p> <p>冬が旬の食材を入れたところが、おすすめポイントです。</p>

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%