

12月11日(月)

～ 12月17日(日)

提出日


11月13日(月)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー			
11 (月)	<p>●ごはん ▲ひじきふりかけ ■鶏肉の韓国風焼き ◆アーモンド和え ▼味噌汁 ○りんご △牛乳</p> <p>【エネルギー 836kcal】 【蛋白質 32.3g】 【脂質 26.4g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 ▲ひじき しょうゆ 三温糖 みりん 酒 煎りごま かつおぶし ■とり肉 にんにく ながねぎ しょうが 三温糖 しょうゆ 赤みそ コチュジャン ◆ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ みりん アーモンド ▼じゃがいも 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし こまつな ○りんご △牛乳</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。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。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>	給食 弁当
12 (火)	<p>●オムライス ▲じゃことわかめのサラダ ■野菜スープ ◆手作りスイートポテト ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 846kcal】 【蛋白質 34.7g】 【脂質 22.7g】 【食塩相当量 3.7g】</p> <p>●米 キャロットジュース スープの素 ささみ 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム サラダ油 おろしにんにく 塩 こしょう トマト缶 ケチャップ トマトピューレー 薄焼き卵 ケチャップ ▲ちりめんじゃこ わかめ キャベツ ブロッコリー コーン しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 砂糖 ■キャベツ たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム コーン あさり 塩 こしょう しょうゆ コンソメ 豚鶏スープ ◆さつまいも チーズ 砂糖 生クリーム バター 卵 ▼牛乳</p>	<p>2年3組「手作りスイートポテト」 旬のさつまいもを使用したところが、おすすめポイントです。</p>	給食 弁当
13 (水)	<p>●味噌煮込みうどん ▲いなり寿司 ■ほうれん草としらすのお浸し ◆はちみつレモンゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 784kcal】 【蛋白質 27.1g】 【脂質 19.9g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●うどん とり肉 だいこん にんじん ごぼう 油揚げ かぼちゃ ながねぎ しょうゆ 酒 三温糖 白みそ 赤みそ かつおぶし ▲米 酢 砂糖 塩 煎りごま いなりあげ ■ほうれんそう もやし しょうゆ みりん かつおさばし ちりめんじゃこ ◆レモンゼリー ▼牛乳</p>	<p>2年5組 彩り豊かにして、食欲がわく献立にしました。風味も工夫して、おいしく食べられるように考えました。</p>	給食 弁当
14 (木)	<p>●カレーピラフ ▲ポトフ ■ポップビーンズ ◆手作りアップルパイ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 883kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 33.1g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 カレー粉 ターメリック 塩 コンソメ 酒 えび とり肉 ひよこめ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく オリーブ油 こしょう 白ワイン ▲とり肉 ウインナー うずら卵 じゃがいも だいこん キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ あさり しょうゆ スープの素 塩 こしょう 豚鶏スープ ■大豆 でんぶん 油 塩 あおのり ◆パイシート りんご缶 シナモン 粉砂糖 ▼牛乳</p>	<p>2年5組「手作りアップルパイ」 りんごは今が旬の果物なので、おすすめです。</p>	給食 弁当
15 (金)	<p>●五穀ごはん ▲さばの味噌煮(大根こんにやく付) ■かんぴょうのごま酢あえ ◆白玉卵スープ ▼みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 834kcal】 【蛋白質 28.0g】 【脂質 26.0g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 五穀米 ▲さば しょうが ながねぎ 赤みそ 酒 三温糖 しょうゆ みりん だいこん こんにやく ■かんぴょう こまつな もやし にんじん すりごま しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ◆卵 白玉 はくさい こまつな にんじん しょうゆ 塩 かつおぶし でんぶん ▼みかん ○牛乳</p> <p>3年生は、給食はありません。</p>	<p>寒い冬を乗り切るための食事の摂り方 寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。</p>	給食 弁当

12月18日(月)

～ 12月24日(日)

給食メニュー			
18 (月)	<p>●枝豆ごはん ▲ぶりの照り焼き ■ごま和え ◆豚汁 ▼みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 846kcal】 【蛋白質 41.4g】 【脂質 26.7g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 ちりめんじゃこ ごま油 三温糖 しょうゆ えだまめ ▲ぶり しょうゆ 砂糖 酒 みりん ■ほうれんそう こまつな にんじん すりごま しょうゆ みりん 三温糖 ◆豚肉 ごま油 豆腐 じゃがいも 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>2年2組 おすすめポイントは、旬の食材のぶりのみかんを使用しているところです。そして、ごはんには枝豆が入っているので、味も食感もあって、おいしいと思います。味付けも、しょうゆと味噌で変えているので楽しめます。</p>	給食 弁当
19 (火)	<p>●和風スパゲティ ▲手作りクロワッサン ■きびなごカリフライ ◆コーンサラダ ▼ポテトスープ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 823kcal】 【蛋白質 39.0g】 【脂質 30.1g】 【食塩相当量 3.7g】</p> <p>●スパゲティ ベーコン 豚肉 えび いか あさり たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ ビーマン にんにく サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 酒 コンソメ ▲クロワッサン 卵 ■きびなごカリフライ 油 ◆コーン キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 サラダ油 こしょう 砂糖 レモン果汁 ▼ハム じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな セロリー しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ スープの素 ○牛乳</p>	<p>2年3組「手作りクロワッサン」 クロワッサンは、なかなか給食に出ないので、入れてみました。</p>	給食 弁当
20 (水)	<p>●さつまいもごはん ▲肉々しいミートボール ■春雨サラダ ◆味噌汁 ▼りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 876kcal】 【蛋白質 36.0g】 【脂質 28.1g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 酒 塩 こんぶ さつまいも 煎りごま ▲豚肉 とり肉 たまねぎ タイム ナツメグ 塩 こしょう スキムミルク 卵 パン粉 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 中濃ソース ケチャップ スープの素 トマトソース 赤ワイン 三温糖 ■はるさめ キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 ごま油 こしょう 砂糖 煎りごま ◆わかめ 豆腐 たまねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼りんご ○牛乳</p>	<p>2年2組 秋～冬といえばサツマイモ！！って感じで12月っぽく。みんなが好きなミートボールを入れて、おいしく。汁物は、ヘルシーな食材を使いました。</p>	給食 弁当
21 (木)	<p>●ミルクロールパン ▲クリスマスチキン ■ブロッコリーサラダ ◆ミネストローネスープ ▼ハーゲンダッツアイスクリーム ○牛乳</p> <p>【エネルギー 881kcal】 【蛋白質 40.0g】 【脂質 32.0g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●ミルクロール ▲とり肉 しょうゆ 酒 砂糖 おろしにんにく おろししょうが こしょう こしょう 卵 小麦粉 コーンフレーク 油 ■ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうゆ 酢 サラダ油 レモン果汁 砂糖 ◆ベーコン マカロニ たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム セロリー パセリ あさり しょうゆ 塩 こしょう トマトピューレー コンソメ 豚鶏スープ ▼アイスクリーム ○牛乳</p>		給食 弁当
22 (金)	<p>2学期終業式</p>	<p>冬休みも、早寝・早起き・朝ごはん！</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%