



日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
2	月	ご飯 白玉雑煮 とんてき おかかあえ(白菜)	牛乳 鶏肉 なたと こんぶ 豚肉 糸げすり	米 強化米 冷凍白玉 三温糖 いりごま	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ はくさい もやし	朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。風邪やインフルエンザにかからないように、手洗い・うがいをしましょう。
3	火	ご飯 ハヤシ スライスパン	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ おろし生姜 りんごピューレ おろしにんにく マッシュルーム ダイストマト スライスパン	
4	水	ご飯 玉葱としめじのみそ汁 チキン南蛮 白菜の甘酢炒め	牛乳 わかめ みそ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 上新粉 でんぷん ごま油 ざらめ 三温糖 サラダ油 米油	玉ねぎ しめじ はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ	野菜は体の調子を整える働きをしてくれます。1日250g~350gの野菜を食べるようにしましょう。あと、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富ですよ!
5	木	けんちんうどん 森高牛乳 豆腐ドーナツ フルーツ白玉	鶏肉 ちくわ 豆腐 こんぶ 森高牛乳	パックうどん 三温糖 豆腐ドーナツ グラニュー糖 冷凍白玉 サラダ油 米油	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ パイン缶 フルーツミックス	
6	金	ご飯 せんべい汁 さばみぞれ煮 なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 鶏肉 こんぶ 豚肉 みそ	米 強化米 三温糖	まいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ なす 玉ねぎ ピーマン	なすには、血圧やコレステロールを下げる働きや口内炎や関節の痛みを抑えるという効果があります。
9	月	ご飯 春雨スープ 豆腐のチリソース煮 ココアパバロア	牛乳 たまご なたと ベーコン わかめ むきえび 豆腐	米 強化米 はるさめ でんぷん サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ	
10	火	たこ飯 豆腐ともずくのみそ汁 厚焼き玉子 肉じゃが	たこ こんぶ 牛乳 豆腐 もずく みそ 厚焼き玉子 豚肉	米 麦 三温糖 じゃがいも しらたき みそ 米油	えだまめ しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ	たこには血液中の中性脂肪や余分なコレステロールを排出する働きがあります。
11	水	ご飯 豚肉の辛みそ丼 大根と油揚げのみそ汁 ほうれん草のいそあえ	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉 きざみのり	米 強化米 いりごま 三温糖 でんぷん ごま油 みそ	だいこん にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし おろし生姜 おろしにんにく	豚肉の辛みそ丼はたつぷりの玉ねぎと豚肉を炒めて甘辛くした味噌味のどんぶりです。みそ味としょうゆ味ではどちらが、お好みですか?
12	木	みそラーメン あつけし極みるく ふくら肉だんご	豚肉 チャーシュー なたと こんぶ 牛乳	パックラメン 無塩バター	メンマ はくさい ホールコーン 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ おろしにんにく	
13	金	ご飯 すりみ汁 スタミナ(野菜) スタミナ(とんかつ)	すり身 みそ こんぶ 豚肉 たまご	米 強化米 ごま油 でんぷん 小麦粉 パン粉(生・乾燥) サラダ油 三温糖	だいこん にんじん 長ねぎ 玉ねぎ はくさい たけのこ さやいんげん	スタミナライスは、ご飯の上にとんかつ、野菜炒めを乗せて食べてください。
16	月	チキンライス スープ グラタン	鶏肉 牛乳 なたと ベーコン わかめ スキムミルク シュレットチーズ	米 麦 マカロニ さつまいも 無塩バター	玉ねぎ ホールコーン えだまめ にんじん マッシュルーム チンゲンツァイ 生しいたけ おろしにんにく 乾燥パセリ	チキンライスは炊き上がったご飯に具を混ぜているので、色むらがあると思いますが、ご了承ください。
17	火	横割れ丸コッペ クリーム煮 小袋タルタルソース セレクト(たらorとり肉) コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク フィッシュポーションorチキン	横割れ丸コッペ さつまいも マーガリン サラダ油	はくさい にんじん 玉ねぎ だいこん えだまめ キャベツ ホールコーン きゅうり	
18	水	ご飯 みそおでん たらザンギ きんぴらごぼう	牛乳 丸天 うずら卵 こんぶ みそ たらザンギ	米 強化米 こんにやく ごま油 いりごま	だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ	17日のセレクト給食はパンに挟むものになりました。チキンかフィッシュでは圧倒的にチキンが多かったです。タルタルソースをつけて食べてください。
19	木	野菜醤油ラーメン 森高牛乳 スコッチエッグ 小袋ケチャップ	豚肉 チャーシュー なたと 牛乳 スコッチエッグ	パックラメン 米油	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 おろしにんにく	
20	金	わかめご飯 鶏汁 鶏肉のレモンベッパー焼き 冬至かぼちゃ	わかめ 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 あずき	米 強化米 じゃがいも こんにやく 冷凍白玉 三温糖 ざらめ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい 長ねぎ かぼちゃ	本当は22日が冬至になります。ちょっと早いですが、ゆず湯もいいですよ!
23	月	ご飯 千切り野菜スープ キーマカレー ゼリーあえ	牛乳 ベーコン こんぶ 豚肉 ひきわり大豆	米 強化米 じゃがいも 米油	キャベツ にんじん だいこん 玉ねぎ ピーマン パイン缶 フルーツMI X みかん缶 チャツネ	24日はクリスマスイブです。家でも食べるとお思いますので、1口大のケーキにしました。他の給食も食べてください。冬休みに入ります。「早寝・早起き・朝ごはん」
24	火	エビピラフ メンマ入り野菜スープ タンドリーチキン サンタさんのケーキ	むきえび 牛乳 鶏肉 なたと ヨーグルト ベーコン	米 麦 でんぷん 無塩バター 米油 三温糖	玉ねぎ にんじん えだまめ はくさい メンマ 干しいたけ	

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	633(530)	691(650)	757(780)	829(830)
たんぱく質 g	25.8(21.8)	28.0(26.8)	30.3(32.2)	32.8(34.2)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、
お願いいたします。