

日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
2 火	ビビンバ	○	いもち ピリ辛スープ	ぶたひき肉 生あげ こおりどうふ ★なると	米 麦 油 三温糖 さとう ごま油 ★白ごま じゃがいも でん粉	にんにく しょうが こまつな ぜんまい 切干しいたこん こまつな もやし にんじん たまねぎ はくさい こねぎ	酒 しょうゆ みりん コチュジャン 塩 こしょう 酢 ラー油 だしーとりがら	562 kcal 21.4 g 2.3 g
3 水	ごはん	○	生あげのお好み焼き風 野菜のごましょうゆ和え スタミナとん汁	生あげ あおのり ★おかか ぶた肉 白みそ 赤みそ	米 麦 ごま油 マヨネーズ (卵不使用) ★すりごま ★白ごま こんにやく さといも	もやし にんじん えのき こまつな しめじ たまねぎ だいこん ねぎ はくさい しょうが にんにく	みりん しょうゆ 塩 中濃ソース 酒粕 マヨネーズ ★オイスターソース だしーかつお節	587 kcal 27.4 g 1.9 g
4 木	給食で日本の味めぐり! 長崎ちゃんぽん 郷土料理(長崎県)	○	浦上(うらかみ)そばろ 手作りカステラ	ぶた肉 かまぼこ ★イカ むきエビ 牛乳 ★さつまあげ ★たまご	★ちゃんぽん 油 でん粉 こんにやく さとう 三温糖 はちみつ ★小麦粉 中ざら糖	もやし にら しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ホールコーン ごぼう キャベツ 干しいたけ	塩 しょうゆ みりん ★オイスターソース しょうゆ 酒 べーキングパウダー だしーとんこつ とりがら	551 kcal 23.4 g 2.3 g
5 金	エコふりかけごはん 給食試食会	○	じゃがいもとレバーの甘から和え 小松菜のりずあえ 野菜のうまみわん	★おかか ★しらす ぶたレバー ★ツナ 青大豆 のり 油あげ	米 麦 ごま油 でん粉 ★油 さとう じゃがいも ★白ごま	だいこん葉 しょうが こまつな にんじん えのき もやし たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	しょうゆ みりん 酢 酒 薄口しょうゆ 塩 しょうゆ だしーかつお節	579 kcal 29.1 g 1.6 g
8 月	ごはん	○	家常豆腐(ジャーチャンドウフ) たまごと白菜のトロトロスープ みかん	ぶた肉 生あげ 赤みそ とり肉 ★たまご	米 麦 ごま油 三温糖 でん粉 ★すりごま じゃがいも	しょうが 干しいたけ たけのこ(水煮) にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし チンゲンツアイ はくさい こねぎ みかん	豆板醤 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ ★オイスターソース だしーとりがら	573 kcal 25.0 g 2.3 g
9 火	小岩ベーカリー♪ 手作りおさつロールパン	○	とり肉のトマトチーズにこみ キャベツのガーリックソテー	豆乳 ベーコン とり肉 レンズまめ 大豆 こなチーズ	★強力粉 さとう 油 さつまいも オリーブ油 米粉 じゃがいも パター	セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 しめじ にんにく ホールコーン キャベツ こまつな	パンこうぼ 塩 ケチャップ しょうゆ パセリ	618 kcal 25.1 g 2.2 g
10 水	ごはん のりのつくだに	○	おでん 青大豆と野菜の和え物 あいまどんな	もみのり 結びこんぶ ★さつまあげ ★ちくわ えびボール がんもどき 青大豆 ★おかか	米 麦 三温糖 こんにやく さとう ★ちくわぶ 油 じゃがいも	だいこん にんじん もやし こまつな あいまどんな	しょうゆ 酒 みりん 塩 酢 からし だしーかつお節 昆布	554 kcal 25.2 g 2.6 g
11 木	ハッシュドポークライス	○	キャロットドレッシングサラダ りんご	ぶた肉 ダイスチーズ 大豆	米 麦 油 さとう パター ★小麦粉	パセリ にんにく しょうが セロリー たまねぎ しめじ にんじん トマト缶 キャベツ こまつな りんご	オリーブオイル 赤ワイン 塩 しょうゆ 酢 ★デミグラスソース マスタード 中濃ソース ケチャップ しょうゆ だしーとりがら	588 kcal 20.6 g 1.6 g
12 金	ごはん 行事食(すす払い)	○	あんかけたまごやき きんぴらごぼう くじら汁	とうふ ★たらすり身 ★たまご くじら本皮 白みそ 赤みそ	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 しらたき ★白ごま こんにやく	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん しめじ しょうが ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん だしーかつお節 煮干し	551 kcal 22.5 g 2.2 g
15 月	ごはん	○	さんまのしょうがに ごま和え わかめとじゃがいものみそ汁	★さんま こんぶ 油あげ 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 三温糖 ★すりごま さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 酒 酢 みりん だしーさば節	588 kcal 24.8 g 2.3 g
16 火	手作りベーコンポテトパン たんじょうび給食	○	ニギスのスパイスあげ トマトスープ バナナ	ベーコン ニギス とり肉	★強力粉 さとう 油 じゃがいも でん粉 オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんにく にんじん トマト缶 キャベツ バナナ	パンこうぼ 塩 バジル しょうゆ 白ワイン ガーリックパウダー ねり子 パウンド粉 ケチャップ だしーとりがら	574 kcal 24.4 g 2.1 g
17 水	ごはん かみかみ献立	○	いかのかりんあげ 切干大根のオイスターいため わかめとたまごのスープ みかん	イカ ぶたひき肉 ★なると ★たまご わかめ	米 麦 でん粉 油 はるさめ ★白ごま ごま油	しょうが 切干しいたこん もやし にんじん こまつな たまねぎ はくさい みかん	酒 しょうゆ 塩 ★オイスターソース こしょう だしーとりがら	552 kcal 23.8 g 2.1 g
18 木	給食で世界の味めぐり! ルーローはん 世界の料理(台湾)	○	春雨サラダ 豆花(トウファ)	ぶた肉 こな寒天 豆乳 生クリーム	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 春雨 さとう はちみつ ★白ごま 黒さとう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) もやし チンゲンツアイ たかなづけ にんじん こまつな ★黄桃缶	酒 酢 塩 しょうゆ 五香粉	561 kcal 23.3 g 1.4 g
19 金	12/22は“冬至-とうじ” かぼちゃほうとう	○	かつおのあまからあげ れんこんチップサラダ きんかん	ぶた肉 油あげ かつお 白みそ 赤みそ	★ほうとう でん粉 油 三温糖 ごま油 ★白ごま さとう	にんじん だいこん しめじ かぼちゃ はくさい こまつな しょうが こねぎ キャベツ もやし れんこん きんかん	塩 酒 しょうゆ 酢 みりん からし こしょう だしーかつお節・昆布	549 kcal 32.3 g 2.4 g
22 月	ごはん	○	さけのちゃんちゃんやき かきたま汁 みはや	サケ 赤みそ 油あげ ★たまご	米 麦 油 三温糖 パター でん粉 じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ えのき だいこん こまつな みはや	酒 塩 しょうゆ しょうゆ だしーかつお節	559 kcal 27.1 g 1.9 g
23 火	丸パン	○	クリームシチュー アンチョビサラダ ジンジャークッキー	とり肉 レンズまめ 牛乳 豆乳 ★ツナ 生クリーム ★アンチョビ	★丸パン 油 パター じゃがいも ★小麦粉 オリーブ油 三温糖 さとう グラニュー糖	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり 赤パプリカ キャベツ にんにく レモン	塩 しょうゆ 酢 粒入りマスタード こしょう バルサミコ酢 オリーブオイル しょうがパウダー だしーとりがら	568 kcal 22.7 g 1.7 g
24 水	やきチーズカレードリア	○	かぶのペペロンチーノ りんご	とりひき肉 大豆 ピザチーズ ベーコン	米 油 はちみつ オリーブ油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぶ 鷹の爪 りんご キャベツ	塩 粉チーズ カレー粉 オリーブオイル ガラマサラ トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 白ワイン しょうゆ	549 kcal 23.7 g 1.9 g

今月の平均栄養価 エネルギー:568kcal たんぱく質:24.8g 食塩相当量:2.0g

今月の給食目標 寒さに負けない体を作ろう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

12/13は“すす払い”

“すす払い”とは冬の大掃除のことです。

寒い季節の大掃除は体が冷えてしまうので、くじら汁を飲んで体を温めたそうです。



12/22は“冬至”

“冬至”は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことをいいます。

昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

