

日	主食	牛乳 (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	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月	給食で日本の味めぐり! ごはん 郷土料理(大分県)	とり天 かぼす和え だんご汁	とり肉 ふた肉 白みそ	米 麦 ごま油 ★小麦粉 でん粉 油 三温糖 白ごま さといも	にんにく しょうが はくさい こまつな もやし にんじん かぼす果汁 だいこん ごぼう しめじ こねぎ	しょうゆ 酒 酢 ペーキングパウダー みりん 塩 だしー昆布、煮干し	581 kcal 25.8 g 2.1 g
3火	大根菜めし	おでん 青大豆と野菜の和え物 愛まどんな	結びこんぶ さつまあげ ちくわ あげボール がんもどき 青大豆 おかか	米 麦 ごま油 白ごま 三温糖 さとう こんにやく ★ちくわぶ じゃがいも 油 白ごま	こまつな だいこん にんじん もやし 愛まどんな	しょうゆ 酒 塩 酢 からし だしー昆布 かつお節	550 kcal 24.5 g 2.6 g
4水	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 チーズ	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 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 塩 赤ワイン しょうゆ こしょう ★デミグラスソース ケチャップ マスタード 中濃ソース 酢 だしーとりがら	570 kcal 18.9 g 1.6 g
5木	塩焼きそば	豆アジのからあげ ワンタンスープ さつまいもむしパン	ぶた肉 イカ エビ まめあげ 生あげ 豆乳 きな粉	★中華めん 油 ごま油 上新粉 でん粉 ★ワンタン さとう ★小麦粉 さつまいも グラニューとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) キャベツ なら もやし はくさい	酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース ペーキングパウダー だしーとりがら	556 kcal 26.3 g 2.7 g
6金	ごはん	ぶり大根 こぶきいも なめこのみそ汁 早香	ぶり あおりの 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	米 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん なめこ はくさい ねぎ はやか	塩こうじ 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう だしーかつお節	572 kcal 26.3 g 2.1 g
9月	ごはん わかめのジュース 給食試食会①	いわしのパン粉やき 切干大根の和え物 沢煮椀	わかめ いわし ちくわ 粉チーズ おかか ぶた肉	米 麦 ごま油 白ごま ★パン粉 油 マヨネーズ(卵不使用) さとう	ねぎ パセリ パセリ もやし 切干しだいこん ごぼう こまつな たまねぎ にんじん だいこん 葉ねぎ	しょうゆ 塩 酢 こしょう 白ワイン かー粉 からし 酒 だしーかつお節	585 kcal 26.1 g 1.8 g
10火	ごはん	家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 糸寒天入りたまごスープ みかん	ぶた肉 生あげ 赤みそ 糸寒天 なた ★たまご	米 麦 ごま油 三温糖 でん粉 白ごま 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 ワケガイ こまつな みかん	豆板醤 しょうゆ 酒 塩 だしーとりがら	577 kcal 25.4 g 2.3 g
11水	小岩ベーガー♪ 手作りごまおさつ ロールパン	とり肉と白菜のクリーム煮 キャベツのガーリックソテー りんご	豆乳 ベーコン とり肉 牛乳	★強力粉 さとう 油 さつまいも パター 黒ごま じゃがいも 米粉 オリブ油	たまねぎ にんじん しめじ はくさい にんにく キャベツ ホールコーン こまつな りんご	パン酵母 塩 こしょう だしーとりがら	602 kcal 21.4 g 1.5 g
12木	キムたくごはん かみかみ献立	レバーとポテトの中華和え かみかみサラダ 卵ととうふのふわふわ汁	ぶた肉 ぶたレバー 大豆 とうふ ★たまご	米 麦 ごま油 三温糖 でん粉 油 じゃがいも 白ごま さとう	たまねぎ たくあん キムチ にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし ごぼう こまつな えのき キャベツ	塩 みりん 酒 しょうゆ 酢 こしょう からし だしーかつお節	609 kcal 30.0 g 2.3 g
13金	ごはん 行事食(すす払い)	ごま入りたまごやき じゃがいものそぼろあん くじら汁	とうふ ★たまご ぶたひき肉 くじら本皮 白みそ 赤みそ	米 麦 油 三温糖 白ごま じゃがいも でん粉 こんにやく	干しいたけ しめじ たまねぎ にんじん しょうが だいこん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん だしーかつお節 煮干し	577 kcal 23.8 g 2.2 g
16月	こまつなごはん 給食試食会②	ししゃものカレースティックあげ かみかみサラダ かぶのみそ汁	★たまご ツナ とうふ ししゃも ぶたひき肉 白みそ 赤みそ しらす	米 麦 油 ごま油 三温糖 はるまきの皮 しらたき 三温糖 じゃがいも 白ごま	こまつな れんこん ごぼう たまねぎ にんじん かぶ ねぎ	塩 みりん 酒 しょうゆ カレー粉 だしーかつお節	675 kcal 30.6 g 2.4 g
17火	手作りベーコンポテトパン たんじょうび給食	魚介と豆のトマト煮こみ 小松菜とコーンのガーリックソテー	ベーコン 大豆 金時豆 イカ あさり	★強力粉 さとう 油 じゃがいも オリブ油	たまねぎ にんにく にんじん トマト缶 エリンギ こまつな ホールコーン	パン酵母 塩 バジル こしょう ケチャップ 中濃ソース 白ワイン	554 kcal 25.0 g 2.3 g
18水	ごはん	鮭のちゃんちゃんやき わかめ入りかきたま汁 みはや	さけ 赤みそ 生あげ ★たまご わかめ	米 麦 油 三温糖 パター	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ えのき ねぎ みはや	酒 塩 こしょう しょうゆ だしーかつお節	550 kcal 27.2 g 1.9 g
19木	ごはん	生あげのまーぼーあんかけ 春雨サラダ 野菜スープ	生あげ ぶたひき肉 大豆 赤みそ ハム なた	米 麦 ごま油 油 三温糖 白ごま でん粉 はるまき さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし えのき はくさい	しょうゆ みりん 豆板醤 酒 酢 塩 ★テンメンジャン マスタード こしょう だしーとりがら	592 kcal 24.7 g 1.9 g
20金	かぼちゃほうとう 行事食(冬至)	かつおの甘辛あげ れんこんチップサラダ きんかん	ぶた肉 油あげ 白みそ 赤みそ かつお	★ほうとう でん粉 油 三温糖 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 葉ねぎ キャベツ もやし れんこん きんかん	塩 酒 しょうゆ みりん こしょう からし 酢 だしー昆布、かつお節	550 kcal 32.3 g 2.4 g
23月	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 牛乳 ツナ 生クリーム 豆乳 アンチョビ	★丸パン 油 米粉 じゃがいも パター オリブ油 三温糖 さとう ★小麦粉 グラニューとう	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり パプリカ キャベツ にんにく レモン	塩 こしょう 酢 粒入りマスタード シェン パ 卵白酢 パニエース しょうがパウダー だしーとりがら	550 kcal 20.4 g 1.6 g
24火	焼きチーズカレードリア	かぶのベベロンチーノ フルーツポンチ	とり肉 大豆 チーズ ベーコン 粉寒天	米 油 はちみつ オリブ油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうがらし かぶ キャベツ みかん缶 りんご りんご 白桃缶	塩 ケチャップ カレー粉 オリーブ 塩 ガラムマサラ トマトビュレ ケチャップ マスタード 中濃ソース しょうゆ 白ワイン こしょう	552 kcal 22.4 g 1.8 g

今月の平均栄養価 エネルギー:577kcal たんぱく質:25.4g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 寒さに負けぬ体を作ろう

※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”とは大掃除のことです。昔から12月13日はすす払いをする日とされていました。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。給食では、コリコリとしたくじらの皮の部分を使ったくじら汁を提供します。



12/21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。“冬至”の日には、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。給食では、かぼちゃをたくさん使った「かぼちゃほうとう」を提供します。