




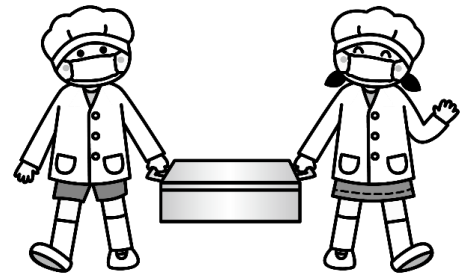
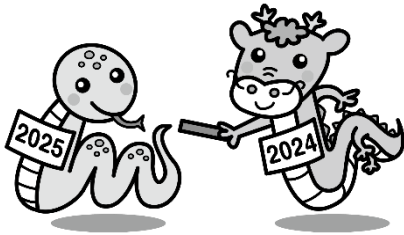
日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g	
2	金	ごはん のりの佃煮 小松菜入りコロッケ キャベツとツナのごま和え あんかけ汁	牛乳 もみのり 大豆 ぶた肉 おから まぐろの油漬け とうふ	米 麦 さとう じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま でん粉	しょうが 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく ねぎ 大根 もやし ほうれん草	672 24.7 2.5	12がつのきゅうしょくもくひょうは、「えいようをかんがえてたべよう」です。あか・き・みどりのしょくひんを、バランスよくたべられるようにしましょう。
3	火	チキンライス ポテトオムレツ ビーンズサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ピザチーズ たまご ひよこ豆 大豆 まぐろの油漬け ベーコン	米 麦 パター 油 じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ピーマン 赤パプリカ キャベツ きゅうり レモン 小松菜	577 24.4 2.8	
4	水	小松菜ごはん 鮭フライ キャベツのおかか和え なめこのみそ汁 みかん	牛乳 油揚げ ぶた肉 サケ おかか みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 パン粉	小松菜 キャベツ にんじん もやし 大根 ねぎ なめこ みかん	608 27.0 2.3	カレーミートチーズドッグ ひきにくやじゃがいもを、カレーあじにあじつけて、パンにはさんでやきます。
5	木	カレーミートチーズドッグ 白菜と大根のスープ煮 さつま芋のごま揚げ りんご	牛乳 ぶた肉 大豆 ダイスキーズ フランクフルト	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 さつまいも ごま さとう	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 しめじ ブロッコリー りんご	597 22.2 2.1	
6	金	《開校記念日お祝い献立》 ちらし寿司 ししゃもの南蛮漬け 紅白はんぺんのすまし汁 フルーツ白玉	牛乳 たまご サケ ししゃも あらははんぺん わかめ とうふ	米 さとう 油 ごま でん粉 小麦粉 白玉粉	れんこん かんぴょう にんじん しいたけ さやえんどう ねぎ 大根 小松菜 みかん缶 パイ缶 黄桃缶	634 23.1 2.2	12がつ8かは、にのえしょうがっこうの、かいこうきねんびです。みんなでお祝いしましょう。
9	月	《世界の料理：フィリピン》 フライドライス 鶏のアドボ マカロニサラダ ギニーリン オレンジ	牛乳 とり肉 ハム ぶた肉 生揚げ	米 麦 油 オリーブオイル マカロニ さとう マヨネーズ じゃがいも	にんにく にんじん ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 ホールトマト オレンジ	652 24.7 2.2	とりのアドボ とりにくを、すであじつけてやきます。 ギニーリン じゃがいも・ひきにく・なまあげをつかった、トマトあじのりょうりです。
10	火	ごはん とびうおのつくね焼き 荳わかめのきんぴら 貝だくさんみそ汁	牛乳 とびうお とり肉 ひじき 大豆 みそ 荳わかめ ぶた肉 とうふ	米 麦 さとう でん粉 油 つきこんにやく ごま あられ麩 じゃがいも	ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん もやし 大根	605 28.9 2.2	
11	水	プルコギ丼 もやしナムル チゲスープ	牛乳 ぶた肉 荳わかめ あさり みそ とうふ	米 麦 ごま油 さとう はるさめ でん粉 ごま 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし いら しめじ 小松菜 ぜんまい しょうが 白菜キムチ漬け	641 23.7 2.4	プルコギどん ぶたにくやはるさめをつかいます。 チゲスープ チゲとは、かんこくごで「なべりょうり」をさします。
12	木	そぼろごぼうごはん 鯖のごま焼き 小松菜としらすの和え物 さといものみそ汁 みかん	牛乳 ぶた肉 大豆 サバ しらす干し おかか 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま さといも	ごぼう しょうが もやし キャベツ 小松菜 しめじ 大根 にんじん ねぎ みかん	572 27.8 2.1	
13	金	《二之江ベーカリー》 ベーコン入りロールパン コーンサラダ クラムチャウダー バナナ	牛乳 ベーコン ピザチーズ 白いんげん豆 あさり 豆乳	強力粉 さとう バター ごま 油 オリーブオイル じゃがいも マーガリン 小麦粉	小松菜 玉ねぎ キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり ブロッコリー セロリ しめじ パセリ バナナ	639 24.9 2.5	こんげつの、にのえベーカリーは、ベーコンをきじにまぜてつくるロールパンです。
16	月	《郷土料理：山梨県》 ほうとう わかさぎの磯辺揚げ 小松菜のからし和え 安倍川もち	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ わかさぎ 青のり ハム とうふ きな粉	さといも ほうとう でん粉 油 ごま油 黒さとう 白玉粉 さとう	かぼちゃ ごぼう にんじん しめじ 白菜 ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし キャベツ	609 26.6 1.8	ほうとう たいらなめんと、かぼちゃ・さといも・きのこなどをにこんだ、みそあじのりょうりです。 あべかわもち (やまなしけん) もちにきなこをまぶして、くろざとうでつくったみつをかけてたべます。
17	火	豆腐の中華丼 切りほだいこんとハムの中華和え 春雨スープ みかん	牛乳 ぶた肉 とうふ ハム とり肉	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう ごま じゃがいも はるさめ	にんじん たけのこ しいたけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ 切干大根 れんこん ホールコーン キャベツ もやし 玉ねぎ えのき 小松菜 みかん	598 24.5 2.2	
18	水	ごはん いかのしょうが焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め かきたま汁	牛乳 イカ ぶた肉 みそ とうふ たまご	米 麦 油 さとう でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく しいたけ たけのこ キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ えのき 小松菜	559 28.7 2.2	

19	木	いちごジャムトースト チキンクリームシチュー チーズのつつみ揚げ <small>はなやさい</small> 花野菜サラダ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム ピザチーズ	胚芽食パン 油 じゃがいも マカロニ マーガリン 小麦粉 さとう ぎょうざの皮	いちごジャム にんじん 玉ねぎ 白菜 かぶ マッシュルーム 小松菜 キャベツ ホールコーン ブロッコリー カリフラワー	604 23.9 1.9	チーズのつつみ揚げ じゃがいもとチーズを、 ぎょうざのかわでつつん であげます。
20	金	<small>とうじこんだて</small> 《冬至献立》 ごはん <small>はくさい</small> 白菜の浅漬け <small>さくら</small> 鯖のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	牛乳 塩昆布 さわら みそ 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 油揚げ とうふ	米 麦 さとう でん粉 油 ごま じゃがいも	白菜 にんじん しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	606 28.6 2.4	12がつ21にちは、「とうじ」です。とうじには、かぼちゃをたべたり、ゆずをうかべたお風呂にはいったりするふうしゅうがあります。
23	月	ごはん <small>あつや</small> 厚焼きたまご <small>こまつな</small> 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 <small>りんご</small>	牛乳 とり肉 たまご まぐろの油漬け おかか もみのり 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし えのき 玉ねぎ 白菜 水菜 りんご	581 25.2 2.0	2がつきさいごのきゅうしょくは、セレクトきゅうしょくです。フライドチキンか、ローストチキン、どちらかをえらびます。デザートはチョコあじのブラウニーをつくりま
24	火	《セレクト給食》 キャロットライス フライドチキン / ローストチキン ABCスープ ブラウニー	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ 豆乳	米 麦 バター でん粉 小麦粉 ABCマカロニ オリーブオイル さとう	にんじん パセリ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜	638 22.5 2.0	す。 ブラウニーをつくりま
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。			平均栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分		611 kcal 25.4 g 2.2 g		

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

えいよう かんが た
栄養を考えて食べよう

あか き あお さんしょく しょくひん た
赤・黄・青、三色の食品をバランスよく食べましょう



冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食) ベすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	