



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価		
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
1 (木)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ミートボール 大根と水菜のサラダ	とりにく ミートボール	牛乳 こなチーズ	にんじん みずな	たまねぎ しめじ だいこん コーン グリーンピース	パン じゃがいも さとう	あぶら	634	820	
2 (金)	麦ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ	ふたにく あつあげ みそ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ あかじそ	しょうが だいにゃく こぼろ キャベツ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ	あぶら	646	831	
5 (月)	たまごパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ スパイシーチキン 大根のレモン酢和え	にくだんご かまぼこ とりにく	牛乳	ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ しょうが レモン	パン はるさめ でんぷん さとう	あぶら	646	814	
6 (火)	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ りんご	ぎゅうにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが パイン(缶)	グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ハヤシルー	716	892
7 (水)	チャーハン 牛乳 中華スープ 焼きぎょうざ もやしのナムル	やきぶた にくだんご とりにく ぎょうざ	牛乳	にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン グリーンピース	えのきだけ もやし キャベツ	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら こまあぶら	599	711
8 (木)	パンパン 牛乳 イタリアンスープ いかナゲット コーンサラダ	ベーコン たまご ひよこまめ いかナゲット	牛乳 こなチーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ	パン パンこ さとう	あぶら	697	942
9 (金)	ゆかりごはん(7割) 牛乳 かきあげうどん(かき揚げ) 浦上そばろ	とりにく かまぼこ ふたにく さつまいも	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん あかじそ	たまねぎ ごぼろ にんにく もやし	こめ うどん かきあげ さとう	あぶら こま	686	789	
12 (月)	食パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 オムレツ 大根サラダ りんごジャム	とりにく オムレツ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ グリーンピース コーン	パン じゃがいも ホワイトソース マカロニ ジャム さとう	あぶら こまあぶら	727	946	
13 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げしゅうまい 塩もみきゅうり	ふたにく とうふ みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり	こめ さとう でんぷん	あぶら	745	929	
14 (水)	ごはん 牛乳 けんちん汁 ホキ天玉揚げ 白菜の甘酢和え	あつあげ ホキてんたまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	ごんにゃく ごぼろ しいたけ はくさい	こめ さといも さとう	あぶら	617	755	
15 (木)	小型コッペパン 牛乳 鮭とほうれん草のスパゲティ もぐもぐサラダ	サケ	牛乳 こなチーズ なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	ほしだいこん ごぼろ	パン スパゲティ さとう	マーガリン こまあぶら こま	666	798
16 (金)	冬野菜のカレーライス(麦ごはん) 牛乳 コールスロー	とりにく	牛乳 スキムミルク	フロッコリー にんじん	たまねぎ かぶ カリフラワー にんにく キャベツ コーン	グリーンピース りんご	こめ むぎ さとう	あぶら カレールー	669	820
19 (月)	黒砂糖パン 牛乳 マカロニスー ポテトミートソース みかん	ウィンナー ふたにく	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ みかん	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	653	819	
20 (火)	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 さばみぞれ煮 キャベツのレモン和え	とうふ みそ さばみぞれ	牛乳	ねぎ	はくさい たまねぎ	キャベツ レモン	こめ さとう		622	727
21 (水)	ジャンバラヤ 牛乳 コンソメスープ メンチカツ アーモンド和え	ふたにく ウィンナー とりにく メンチカツ	牛乳	ピーマン にんじん トマト(缶) パセリ	たまねぎ にんにく もやし	コーン キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	702	885
22 (木)	ごはん 牛乳 ゆず風味じゃこ団子スープ かぼちゃフライ ひじきサラダ	じゃこだんご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ かぼちゃフライ	はくさい たまねぎ きくらげ	きゅうり コーン ゆず	こめ さとう	あぶら	652	828
23 (金)	ビーフストロガノフ(麦ごはん) 牛乳 花野菜サラダ セレクトデザート	ぎゅうにく	牛乳 なまクリーム	にんじん フロッコリー ピーマン	カリフラワー たまねぎ しめじ にんにく	こめ むぎ こむぎこ さとう デザート	マーガリン あぶら	772	928	

12月23日「セレクトデザート」を実施します！

※毎日、牛乳200ccが2本つきます。
※食材料等は、変更になることがあります。

今年度も1年に1度のセレクトデザートを実施します。事前に全員に希望をとっています。
(小麦・卵・乳の食物アレルギーの人にはそれらに対応したものを用意しています。)



チョコケーキ



ストロベリーケーキ



エクレア



いちごのモンブラン



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立つ立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



★人気ランキング★

- 1位 チョコケーキ 305人
- 2位 いちごモンブラン 281人
- 3位 エクレア 216人



星の三色プリン



チョコムース