



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 (金)	切り干しごはん 牛乳 なめこのみそ汁 ホキ天玉揚げ ごまあえ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ホキてんたまあげ	牛乳 しらすぼし わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく なめこ ほしだいこん しいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	618	754	23.4	28
4 (月)	ゆかりごはん(8割) 牛乳 皿うどん(あげチャーメン) みかん	ふたにく イカ えび かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん あかじそ	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし	こめ あげチャーメン さとう でんぷん	あぶら	654	793	27.2	32.8
5 (火)	ごはん 牛乳 けんちん汁 鯨のごまみそがらめ 白菜の甘酢和え	あつあげ くじら みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ しょうが	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら ごま	632	773	26.2	31.3
6 (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	やきふた にくだんご ぎょうざ	牛乳	にんじん あかピーマン	グリーンピース たまねぎ えのきたけ コーン	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	599	711	23	26.8
7 (木)	パンパン 牛乳 イタリアンスープ さけフライ ゆでブロッコリー タルトソース	ベーコン たまご さけフライ	牛乳 こなチーズ	ほうれんそう トマト(缶) にんじん ブロッコリー	たまねぎ	パン パンこ	あぶら タルタルソース	704	894	29.9	36
8 (金)	牛丼(麦ごはん) 牛乳 ししゃも磯の香フライ ほうれん草のごまあえ	ぎゅうにく かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう しめじ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	678	874	25.5	32.3
11 (月)	冬野菜のカレーライス(麦ごはん) 牛乳 コールスロー りんご	とりにく	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん コーン	たまねぎ グリーンピース カリフラワー かぶ しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら カレールー	686	853	22.4	26.6
12 (火)	ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ スパイシーチキン 大根のレモン酢あえ	にくだんご かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ にんにく しょうが だいこん レモン	こめ はるさめ でんぷん さとう	あぶら	686	845	25.1	30.4
13 (水)	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 秋刀魚かぼすレモン煮 切り干し大根の酢の物	とうふ みそ さんまかぼすレモン	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	こめ さとう	ごま	638	747	21.4	23.9
14 (木)	コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー しらなまめ 白花豆コロッケ コーンサラダ	ベーコン だいず しらなまめコロッケ	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ かぶ カリフラワー	パン こむぎ さとう	あぶら	715	917	26.1	32.6
15 (金)	わかめごはん(8割) 牛乳 五目うどん 千草焼き もやしのごまあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ちくさやき	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし しいたけ	こめ うどん さとう	ごま	582	709	23.1	28.1
18 (月)	麦ごはん 牛乳 豚汁 いわしかりかりフライ クービイリチー	ふたにく あつあげ みそ いわしフライ さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	しょうが にんにく だいこん こんにやく	こめ むぎ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	707	855	26.3	30.4
19 (火)	カレーピラフ 牛乳 かぼちゃのポターージュ 鶏肉のレモンソース 野菜サラダ	ベーコン とりにく	牛乳 こなチーズ	にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト	グリーンピース たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	こめ でんぷん しょうしんこ さとう	バター あぶら	749	920	27.8	33.6
20 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい 三色ナムル	ふたにく とうふ みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	もやし しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	690	889	26.4	34.1
21 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 ラビオリスープ チキンカツ ゆでキャベツ 1食ソース スライスチーズ	ベーコン チキンカツ	牛乳 スライスチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	パン ラビオリ	あぶら	692	916	30.8	39.7
22 (金)	チキンライス 牛乳 ポテトとキャベツのスープ かぼちゃフライ ごまドレッシングサラダ セレクトデザート	とりにく ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃフライ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	727	883	21	24.6

12月22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



リースドーナツ



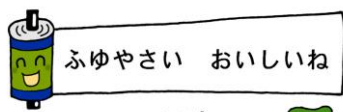
いちごのモンブラン



冬至です！

12月22日は冬至

冬至とは1年で一番昼が短くなる日のこと。冬至には、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これはかぼちゃを食べるとカゼを引きにくくなるといわれているからです。冷蔵庫がなかった時代、保存がきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われます。



ふゆやさい おいしいね



冬が旬の野菜は食べることで血行がよくなって、冷え性やカゼの予防などに効果があるといわれています。

★人気ランキング★

- 1位 チョコケーキ 425人
- 2位 いちごモンブラン 216人
- 3位 ストロベリーケーキ 169人



いちごプリン



チョコムース

☆お楽しみに☆

