



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 (水)	ごはん 牛乳 白菜とさつまいものみそ汁 さばのみぞれ煮 キャベツのレモン酢あえ みかん	さばみぞれ とうふ みそ	牛乳	ねぎ	みかん はくさい キャベツ レモン	こめ さとう さつまいも		647	753
2 (木)	たまごパン 牛乳 ビーフシチュー コーンサラダ	ぎゅうにく	牛乳	トマト(缶) にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ コーン グリーンピース	パン じゃがいも こむぎ さとう	ビーフシチュー あぶら マーガリン	691	868
3 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 春雨の酢のもの	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん はくさい こんにゃく きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	644	796
6 (月)	小型コッペパン 牛乳 鮭とほうれんそうのスパゲティ もくもくサラダ	さけ	牛乳 こなチーズ なまクリーム	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう ほしだいこん キャベツ しめじ	パン スパゲティ さとう	マーガリン ごまあぶら ごま	666	798
7 (火)	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	りんご たまねぎ カリフラワー にんにく しょうが キャベツ だいこん コーン	こめ むぎ さとう	カレールー あぶら	655	814
8 (水)	麦ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ	ちくわ あつあげ ぶたにく みそ	牛乳 あおのり	にんじん あかじそ ねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく しょうが	こめ さつまいも むぎ こむぎ	あぶら	646	831
9 (木)	食パン 牛乳 白菜のクリーム煮 牛肉コロッケ 花野菜サラダ	うすらのたまご とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい カリフラワー グリーンピース たまねぎ コーン	パン コロッケ こむぎ さとう	あぶら マーガリン オリーブオイル	735	871
10 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あげぎょうざ もやしのナムル	とうふ ぎょうざ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん あかピーマン ねぎ	もやし しいたけ たまねぎ しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	742	891
13 (月)	パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 大根サラダ	ベーコン	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん しめじ コーン	パン じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	650	870
14 (火)	ジャンバラヤ 牛乳 コンソメスープ メンチカツ アーモンドあえ	メンチカツ ぶたにく ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん トマト(缶) ピーマン パセリ	もやし キャベツ にんにく たまねぎ コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら マーガリン アーモンド	702	885
15 (水)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 いわし梅の香揚げ 白菜の甘酢あえ	あつあげ	牛乳 いわし梅のかあけ	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ さとう むぎ さとう	あぶら	589	775
16 (木)	黒砂糖パン 牛乳 マカロニスープ ポテトミートソース みかん	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	みかん キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	653	819
17 (金)	わかめ麦ごはん 牛乳 ドロ様そうめん汁 鶏のからあげ れんこんのきんぴら	とりにく かまぼこ さつまいも	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	れんこん こんにゃく しょうが たまねぎ しいたけ	こめ さとう むぎ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	672	827
20 (月)	小型コッペパン 牛乳 親子うどん 子持ちししゃもフライ ごまあえ	たまご とりにく かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	パン うどん さとう	あぶら ごま	600	750
21 (火)	中華丼ぶり(麦ごはん) 牛乳 ハンサンスー	ぶたにく うすらのたまご イカ えび	牛乳	にんじん きぬさや	はくさい きゅうり たけのこ たまねぎ もやし きくらげ	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら	613	750
22 (水)	ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 わかめときゅうりの酢のもの	あつあげ とりにく さつまいも	牛乳 わかめ	かぼちゃ あかじそ にんじん	たまねぎ こんにゃく きゅうり グリーンピース	こめ はるさめ さとう でんぷん	ごま あぶら	651	795
23 (木)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ えびのチリソース 塩もみきゅうり	えびフリッター ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えだまめ きくらげ しょうが	こめ ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	671	823
24 (金)	チキンライス 牛乳 せん切り野菜のスープ チキンナゲット ごまドレッシングサラダ セレクトデザート	チキンナゲット とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり セロリー グリーンピース たまねぎ コーン	こめ さとう デザート	あぶら ごま ごまあぶら	649	811

※毎日、牛乳200ccが1本つきます。
※食材料等は、変更になることがあります。

12月24日「セレクトデザート」を実施します！

※今月の川棚町産*

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。)



さつまいも さつまいも みかん

給食の野菜や果物は町内の4つの業者さんから納入してもらっています。地元のものをお届けしてもらうように協力いただいています。



チョコケーキ ストロベリーケーキ チョコワッフル ミルクレープ

年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。
①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。



1番人気は「ミルクレープ」でした！



星の三色プリン いちごプリン