

かみかみ献立

牛乳 (乳) 麦ごはん (月) 大根のみそ汁 さばの塩焼き(魚) 五目金平(魚)

牛乳 (乳)

麦ごはん

(火) ひき肉カレー ポテトサラダ ソフールストロベリー (乳)

> 牛乳(乳) コッペパン(乳)

牛乳 (乳)

牛乳 (乳) ソフトめん

牛乳 (乳) 8 麦ごはん (月) 玉ねぎのみそ汁 いわしの生姜煮(魚) 五目おから(魚)

牛乳 (乳)

牛乳(乳)

添え野菜

(木) チキンカレー

牛乳 (乳)

12 中華めん

ジョア(乳) 11 麦ごはん

> カミカミサラダ(イカ・乳) あとひきまめ大豆

たくあん和え(魚)

コッペパン(乳)

(水) コーンシチュー(乳) ウィンナーチリソースがけ (トマト)

麦ごはん (火) 豚肉とごぼうの煮物

納豆

9

10

(金) 五目うどんかけ汁 いなり寿司 浅漬け

4 手巻きゆかりごはん (木) とりごぼう汁 ほたてハンバーグ おかか和え(魚)

レモンバジルナゲット (小2・中3個) コールスローサラダ

(水)野菜ポトフ

 \Box

2

3

献立

():アレルギー品目

★ 18日 (木) クリスマス献立

牛乳 油揚げ わかめ さば みそ さつま揚げ

牛乳 豚ひき肉 ハム ヨーグルト

牛乳 ウィンナー レモンバジルナ ゲット

牛乳 鶏肉 みそ ほたてハンバーグ 豆腐 かつお節

牛乳 豚肉 油揚

牛乳 油揚げ いわしの生姜煮 鶏ひき肉 みそ さつま揚げ おか

牛乳 豚肉 納豆 かつお節

ジョア 鶏肉 わかめ さきいか あとひきまめ大豆

牛乳 豚肉 かまぼこ 春巻き ハム わかめ



大根 人参 白菜 ごぼう 干ししいた け

人参 玉ねぎ にんにく し きゅうり

玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン

ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ もやし キャベツ

ねぎ 人参 ごぼう 干ししいたけ

玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 ごぼう 干し しいたけ

ごぼう 大根 人参 いんげん しょうが 小松菜 もやし キャベツ たくあん

玉ねぎ 人参 コー ン パセリ にんにく しょうが トマト キャベツ もやし

人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり

キャベツ 人参 もやし コーン ね ぎ きゅうり こん にゃく

大根 きゅうり キャベツ

しょうが

22日(月)冬至献立

öもにエネルギ 5とになる

麦ごはん じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖

コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ

ゆかりご飯

ソフトめん 砂糖 いなり寿司

麦ごはん じゃがいも 米油 砂糖

コッペパン ポタージュルウ じゃがいも 片栗粉

麦ごはん じゃがいも カレールウ ごま油 ごま

中華めん 米油 ドレッシング

魚

奥色野菜

砂糖

黄色野菜

今月の給食目標

寒さに負けない 食事をしよう!

今月の平均栄養価

	小学	中学	
エ	640	762	
た	24.5	28.6	
脂	20.2	22.9	
カ	348	375	
	2.7	3.2	

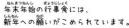
エ:エネルギー (kcal) た:たんぱく質(g) 脂:脂質(g) カ:カルシウム (g) 塩:塩分(g)

375	塔
2.2	

	献立	赤	緑	質	
8	():アレルギー品目	おもに体をつくるも とになる	おもに体の調子を整え る	おもにエネルギーの もとになる	+家庭
	牛乳(乳) 麦ごはん 春雨スープ(卵) 餃子(2個) 茎わかめのサラダ	牛乳 卵 ぎょうぎ 型わかめ 鶏肉	小松菜 人参 干ししいたけ たけのこ もやし キャベツ	麦ごはん 春雨 ドレッシング	魚
	牛乳(乳) 麦ごはん ハヤシシチュー(乳・トマト) イタリアンサラダ もちクリームアイス(乳)	牛乳 豚肉 フライドベーコン	人参 玉ねぎ しめ じ マッシュルーム グリンピース トマ ト キャベツ	麦ごはん じゃがいも ハヤシルウ もちクリームアイ ス ドレッシング	大豆製品
	牛乳 (乳) 黒パン (乳) 白菜のクリームシチュー (乳) 照り焼きチキン オニオンサラダ	牛乳 鶏肉 照り 焼きチキン	白菜 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし	黒パン じゃがいも ポタージュルウ ドレッシング	緑黄色野菜
18 (木) ★	牛乳(乳) 野菜ピラフ コンソメスープ フライドチキン プロッコリーサラダ (®) クリスマスケーキ (®・乳)	牛乳 ウィンナー ベーコン クリス ピーチキン ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュ ルーム コーン キャベツ ブロッコ リー	ピラフ オリーブ 油 じゃがいも 米油 ドレッシン グ ケーキ マカ ロニ	食べ過ぎ注意
	牛乳(乳) ソフトめん きつねうどんかけ汁 竹輪磯辺揚げ(魚) レンコンサラダ	牛乳 鶏肉 油揚 げ ちくわ磯辺揚 げ	ねぎ 人参 大根 干ししいだけ 小松菜 れんこん キャベツ コーン 枝豆	ソフトめん 米油 ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖	いも類
22 (月) ★	牛乳(乳) わかめごはん 野菜つみれ汁(魚) 鶏のから揚げ(2個) 冬至かぼちゃゆすゼリー(ゆす)	牛乳 つみれ 豆腐 みそ から 揚げ 小豆	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ かぼ ちゃ	わかめご飯 米油 ゆずゼリー	きのこ類
23 (火)	牛乳 (乳) 麦ごはん すいとん汁 ますの塩焼き (魚)	牛乳 油揚げ ます す さつま揚げ かつお節 鶏肉	干ししいだけ 人参 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく いんげ ん	麦ごはん すいとん 砂糖	乳製品

年越しそば

こんにゃくのおかか煮(魚)











来年は、午年です。 年越しそばを食べて、1年を振り返り、 良い年をむかえましょう。



(金)野菜タンメンかけ汁(魚) 米粉春巻き こんにゃくサラダ

> 冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、 夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この 日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこ とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物 を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!











栄養士からの一言

12月の献立を担当する三浦です。

新年度が始まったと思ったらもう、12月。1年があっという間に すぎていきますね。

冬休みは短いですが、体調を崩さず、3学期元気に登校できるよ うに冬休みの生活も規則正しく過ごせるように注意しましょう。 今月は、18日がクリスマス献立、22日が冬至献立となっていま

お楽しみに・・・・・・

おうちで食べよう!給食レシピ☆

【こんにゃくのおかか煮】

〈材料〉4人分

鶏肉60gこんにゃく80g

さつま揚げ 1枚

人参 1/4本

干し椎茸 2 g

いんげん 2本

かつお節 3g

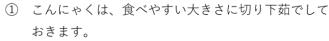
砂糖 小さじ1/2

醤油 小さじ1と1/2

みりん 小さじ1/2

和風だし 1 g

〈作り方〉



- ② 干し椎茸は戻し、人参は短冊、さつまあげは縦半 分5ミリ幅に切り、インゲンは下茹でしておく。
- ③ 鶏肉を少量の湯で炒め、火が通ったら人参、こんにゃく、干ししいたけ、さつま揚げを入れ炒める。
- ④ 調味し少し煮含ませ、最後にかつお節をふる。

※フォークでこんにゃくに傷をつけると味がしみ込みやすくなります。※インゲンは冷凍のものを使うといいでしょう。

★こんにゃくは、豚汁やおでんくらいでなかなか、家庭の献立には登場しないのではないでしょうか?

こんにゃくはお腹をお掃除してくれる食物繊維が豊富です。 積極的に献立に取り入れましょう。

★給食ではこんにゃくのおかか煮の他にも、こんにゃくサラダや焼肉丼の具などにもこん にゃくを使用します。かさ増しにもなりますし、お腹にもたまり満腹感がでます。

もうすぐダ休み!

寒さに負けず、鬱を光鏡に過ごそう!









※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。

(スペミ)(養栄) もんらおらよいえ⑤ (おそし妹辛) おそしこしょ⑤ もまきぢさい①