



予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1杯あたり	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 (木) ★	○	ご飯		牛乳				米 麦		784	32.2	18.9	3.09
		ピカディーショ	レンズ豆 豚肉		トマト缶 ビーマン トマトピューレ	きゅうり 生姜 玉葱 にんにく			サラダ油				
		スペイン風オムレツ	卵	チーズ 牛乳	人参 ほうれん草	玉葱		じゃが芋					
		アイントフ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱			サラダ油				
		ひとくちオレンジゼリー						ゼリー					
1年2組 得地 優里さんが立てた献立です。「W杯！応援給食」													
2 (金)	○	ご飯		牛乳				米 麦		784	29.3	24.5	3.14
		ししゃも大豆フライ	大豆	ししゃも				小麦粉	大豆油				
		もやしのボン酢和え			小松菜 人参	キャベツ もやし		きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		じゃが芋とひじきの金平煮		ひじき	人参	ごぼう		じゃが芋 こんにやく きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		えのき茸の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		えのき茸							
5 (月)	○	ご飯		牛乳				米 麦		775	34.0	19.2	2.28
		鯖のごま味噌焼き	みそ 鯖			生姜 にんにく 長葱		でん粉 きび砂糖	ごま				
		のり和え		のり	人参 ほうれん草	キャベツ もやし							
		すいとん汁	かつお節 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 白菜 ぶなしめじ		米粉					
		みかん				みかん							
6 (火)	○	カレーうどん	みそ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	うどん 小麦粉	バター サラダ油	834	30.0	30.8	2.43	
		大豆と小魚の揚げ煮(カシューナッツ入り)	大豆	煮干し				でん粉 さつま芋 きび砂糖					カシューナッツ ごま 大豆油
		フルーツみつ豆	えんどう豆	寒天		みかん缶 バイン缶 黄桃缶		きび砂糖					
7 (水)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 玉葱 キムチ もやし たけのこ	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油	771	27.8	21.3	3.17	
		糸かんとんと海草のさっぱりサラダ		海藻ミックス 寒天	人参	キャベツ きゅうり 玉葱		きび砂糖					ごま油 サラダ油
		中華卵スープ	豆腐 卵	わかめ	人参	玉葱		でん粉					ごま油
		ごま団子	あずき いんげん豆					砂糖 米粉					ごま 大豆油
8 (木) ★	○	コッペパン		牛乳				コッペパン		778	29.6	26.2	3.20
		かぼちゃとほうれん草の豆腐グラタン	豆乳 みそ 豆腐	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 ほうれん草	玉葱		米粉	バター				
		かぶのサラダ			かぶ(葉)	かぶ キャベツ きゅうり 玉葱		はちみつ	サラダ油				
		トマトスープ	ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	セロリー 玉葱		マカロニ じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
1年1組 狩川 茉李枝さんが立てた献立です。「寒い体を芯から温かく！」													
9 (金)	○	ご飯		牛乳				米 麦		802	31.1	20.1	2.53
		いわしの山椒煮	鱈			生姜 長葱		きび砂糖					
		ごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし		砂糖	ごま				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ほんしめじ		こんにやく	サラダ油				
		さつまいもとりんごの甘煮				りんご缶 りんごピューレ		さつま芋 砂糖					
12 (月)	○	中華炊き込みごはん	焼き豚	牛乳	人参	ザーサイ 長葱 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	ごま油	814	28.5	30.2	3.63	
		揚げぎょうざ	餃子										大豆油
		春雨ともやしのサラダ			人参	キャベツ もやし		春雨 きび砂糖					ごま ごま油 サラダ油
		にら卵スープ	豆腐 卵		にら	長葱		でん粉					ごま油
		メープルカシューナッツ	きな粉					メープルシロップ					カシューナッツ
13 (火)	○	ご飯		牛乳				米 麦		790	34.9	20.3	2.17
		手作りふりかけ	かつお節	のり 小魚ちりめん				きび砂糖	ごま				
		鮭のバターしょうゆ焼き	鮭						バター				
		切干大根のごまみそ和え	みそ		小松菜 人参	キャベツ 切干し大根		きび砂糖	ごま ごま				
		けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱		米粉 こんにやく	サラダ油				
		りんご				りんご							
14 (水)	○	パンネトマトソース	大豆 豚肉	牛乳	トマト缶 人参 ビーマン トマトピューレ	玉葱 にんにく マッシュルーム	ペンネ	オリーブ油	871	32.4	27.5	2.84	
		ポテトスープ	鶏肉		小松菜 人参	玉葱 コーン缶		じゃが芋					
		手作りチョコカップケーキ		チーズ 牛乳				ミックス粉 三温糖 チョコレート					バター
		アーモンド小魚		煮干し									アーモンド



予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
15 (木)	○	ご飯		牛乳				米 麦	787	33.8	19.1	2.60
		鱈のおろしポン酢	鱈			大根 ゆず果汁	小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油				
		五目豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ	こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		わかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		長葱	じゃが芋					
		みかん				みかん						
16 (金)	○	ハヤシライス	レンズ豆 みそ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ	生姜 玉葱 玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油	835	27.2	23.1	2.80
		茎わかめのサラダ	ライトツナフレーク	きわかめ	人参	キャベツ 大根		ごま サラダ油				
		アップルゼリー		アガー		りんごジュース りんご缶	砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
19 (月) 冬至献立	○	ご飯		牛乳				米 麦	798	33.5	22.4	2.95
		鱈の照り焼き	ぶり				でん粉 水あめ きび砂糖					
		柚子香あえ			人参 ほうれん草	白菜 ゆず果汁						
		かぼちゃのいとこ煮	小豆		かぼちゃ		きび砂糖					
		ごま仕立てのみそ汁	みそ 鶏肉	わかめ	小松菜 人参	大根 ぶなしめじ	こんにやく	ごま				
20 (火) クリスマス献立	○	黒パン		牛乳				黒糖パン	786	36.0	23.7	3.03
		フライドチキン	鶏肉			にんにく	小麦粉 でん粉	大豆油				
		わかめとコーンのサラダ	ライトツナフレーク	わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖	サラダ油				
		星のマカロニスープ	レンズ豆 ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉葱 にんにく	マカロニ じゃが芋	サラダ油				
		ストロベリーヨーグルト		ヨーグルト		いちご						

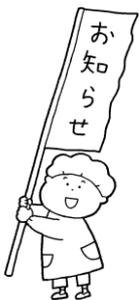
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取1人あたり-の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	801	31.4	23.4	2.85
-------	-----	------	------	------

★ 1年生が家庭科「栄養バランスの良い献立を考えよう」の授業で作成した献立を給食で実施します。
クラス・氏名・献立のテーマを紹介しています。



12月20日(火)で2学期の給食は終了になります。

最終の給食当番は白衣を洗濯して、22日(木)までに学校へ返却をお願いします。

その際、ボタンのとれそうなもの、ほつれているもの等ありましたら、繕っていただくと助かります。

3学期の給食開始は、**1月11日(水)**を予定しています。

もうすぐ冬至です

冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



栄養豊富な かぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。