



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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g		
			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 (金)	○	白飯		牛乳				米 麦	745	29.3	21.4	2.86		
		ししゃもの磯辺揚げ		青のり ししゃも				ミックス粉 大豆油						
		ごま和え			小松菜 人参	もやし		きび砂糖 ごま						
		ひじきの炒り煮	大豆	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん 干し椎茸		こんにやく きび砂糖 サラダ油						
		かぶのみそ汁	油揚げ みそ		かぶ(葉)	かぶ 長葱		じゃが芋						
4 (月)	○	スタミナ焼肉丼	豆みそ 豆みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	玉葱 にんにく 長葱	米 麦 でん粉 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	796	26.9	22.3	1.87		
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし		きび砂糖						
		大学芋						さつま芋 水あめ きび砂糖					ごま 大豆油	
		炒り大豆	大豆											
5 (火)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豆みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	806	31.7	26.5	2.97		
		中華サラダ			人参	きゅうり もやし		春雨 きび砂糖					ごま ごま油 サラダ油	
		たまごスープ	卵		小松菜	長葱 白菜 ぶなしめじ		でん粉					ごま油	
		黄桃缶				黄桃缶								
6 (水)	○	コッペパン		牛乳				コッペパン	748	30.5	31.0	2.68		
		里芋シチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	玉葱 ぶなしめじ		小麦粉 里芋					バター サラダ油 生クリーム	
		海藻サラダ		ひじき	人参 赤ピーマン	枝豆 キャベツ コーン缶		きび砂糖					サラダ油	
		みかん				みかん								
		小魚大豆	大豆	煮干し										
7 (木)	○	白飯		牛乳				米 麦	750	32.0	21.8	2.90		
		鯖のごま味噌焼き	みそ 鯖					砂糖					ごま	
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし								
		五目きんぴら	豚肉		人参	ごぼう れんこん		きび砂糖					ごま ごま油 サラダ油	
		こづゆ	ぼたて貝柱		人参 さやえんどう	きくらげ		麩 しらたき 里芋						
8 (金)	○	ポークカレーライス	レンズ豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	821	27.6	27.6	2.21		
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶		レモン果汁					サラダ油	
		ひとくちぶどうゼリー						ゼリー						
		炒り大豆	大豆											
11 (月)	○	白飯		牛乳				米 麦	776	36.1	21.7	2.10		
		鮭の塩焼き	鮭										サラダ油	
		春雨サラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン缶		春雨 きび砂糖					ごま サラダ油	
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱		じゃが芋 こんにやく					サラダ油	
		ヨーグルト		ヨーグルト										
12 (火)	○	フィッシュバーガー	たらフライ	牛乳				キャベツ	コッペパン	大豆油	757	32.9	25.8	3.08
		磯ポテト		青のり ししゃも					じゃが芋					
		ミネストローネ	いんげん豆 ベーコン		トマト缶 人参	セロリー 玉葱		マカロニ	サラダ油					
		アセロラゼリー						アセロラゼリー						
13 (水)	○	白飯		牛乳				米 麦	831	31.0	20.8	2.61		
		肉豆腐	豆腐 みそ 豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 ぶなしめじ		こんにやく きび砂糖					サラダ油	
		ほうれん草のごま和え			人参 ほうれん草	もやし		きび砂糖					ごま	
		かぶと白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		かぶ(葉)	かぶ 玉葱 白菜								
		白玉団子	小豆					白玉餅 きび砂糖						
14 (木)	○	味噌味ピンパ	みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 ぜんまい にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	861	29.8	22.4	3.17		
		トック入り卵スープ	卵		にら 人参	玉葱		トック でん粉					ごま油	
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶		砂糖 杏仁豆腐						
		小魚		煮干し										
15 (金)	○	白飯		牛乳				米 麦	756	30.4	22.8	2.46		
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉				生姜 にんにく 長葱 レモン果汁	でん粉					大豆油	
		なめたけあえ			小松菜 人参	もやし えのき茸							ごま	
		みぞちゃんご汁	みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 白菜		ずいどん(小麦粉)					サラダ油	
		小魚アーモンド		煮干し			ぶなしめじ						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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
			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					
18 (月)	○	わかめご飯		牛乳 / わかめ				米 麦	ごま	780	30.0	23.5	3.20
		おでん	厚揚げ はんぺん がんもどき 揚げボール 竹輪 うずら卵	昆布	人参	大根	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖						
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ もやし							
		夢オレンジ				夢オレンジ							
		カシューナッツ						カシューナッツ					
19 (火)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳 / チーズ	人参 トマトピューレ	生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	785	27.6	25.1	2.46	
		ブロッコリーサラダ			人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖	ごま サラダ油					
		りんご				りんご							
		炒り大豆	大豆										
20 (水)	○	白飯		牛乳 /			米 麦		772	27.1	27.8	2.13	
		冬至 献立	秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚			生姜	でん粉 きび砂糖					大豆油
		ゆず香和え			小松菜 人参	キャベツ ゆず果汁	きび砂糖						
		かぼちゃの味噌汁	油揚げ みそ		かぼちゃ	玉葱 ぶなしめじ							
		アーモンド						アーモンド					
21 (木)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳 /	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉 きび砂糖	サラダ油	825	31.0	27.8	2.39	
		クリスマス 献立	わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ コーン缶						サラダ油
		シュトーレン風スコーン	豆乳			レーズン		小麦粉 砂糖 粉糖					マーガリン (乳不使用)
22 (金)		終業式											

※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 (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	787	30.3	24.5	2.61
-------	-----	------	------	------

~2年生が家庭科の授業で献立を考えました~

1日分の献立を考える学習で、昼食の献立を『給食の献立』として考えました。
 栄養バランスを考えて、組み合わせや旬の食材を使用した、給食の献立作成を行いました。

- 12月 6日 (水) 2年3組 4班さん考案メニュー
- 12月 11日 (月) 2年1組 4班さん考案メニュー
- 12月 13日 (水) 2年4組 6班さん考案メニュー



2年生が作成した献立は、どれも視点が面白く、よく考えられていました。
 その中から、代表して今回は3学級の代表献立を取り入れています。
 来月も2年生の他学級の代表献立を取り入れる予定です。楽しみにしてください！

~白衣の持ち帰りについて~

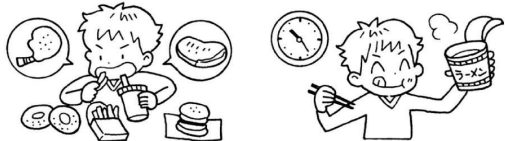
○今年は給食終了日の翌日が終業式のため、給食当番で給食の白衣を使用するのは、
12月11日の週の給食当番までです。
 白衣は洗濯をし、翌週に学校までお持ちください。



○12月18日の週の給食当番は、自宅からエプロン、三角巾を持ってきていただくよう、お願いします。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



- ★2学期の給食終了日は 12月21日(木) です。
- ★3学期の給食開始日は 1月10日(水) を予定しています。