

日曜日	献立名	主食	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	ひとくちメモ
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
1 (金)	いわしおかか煮 彩りひじき もつ鍋風スープ	ご飯	☆ いわしおかか煮 油揚げ 豚肉ス ライス 豆腐	芽ひじき 牛乳	人参 にはら	コーンカネル 枝 豆むき身 もやし キャベツ	砂糖 米	油	709 29.6 22.3	【旬の食材】
4 (月)	大根と豚肉のピリ辛煮 春巻き 一食わかめぱっぱ	麦ご飯	☆ 豚肉スライス 厚揚げ(冷凍)	わかめぱっぱ 牛乳	人参	大根 生姜 板 こんにゃく おろ しこんにゃく パリ パリ春巻	砂糖 米 丸麦	いりごま(白) 油 ごま油 揚げ 油	815 27.4 29.0	にんじん ブロッコリー
5 (火)	ビーフシチュー マカロニサラダ 食パン	パン	☆ 牛肉 ウイン ナー	牛乳	人参 トマト ピューレ	おろしこんにゃく 玉葱 胡瓜	中力粉 じゃがいも 砂糖 シェル マカロニ パン	油 エッグケア マヨネー	840 27.9 39.8	ごぼう 白菜
6 (水)	さんま生姜煮 マーボ春雨 豆腐とワカメの味噌汁	ご飯	☆ さんま生姜煮 ミンチ 米味噌 豆腐 油揚げ	若布 牛乳	人参 にはら	もやし 生姜 お ろしこんにゃく 玉 葱	緑豆春雨 でん 粉 米	ごま油	702 22.9 21.4	小松菜 ほうれん草
7 (木)	ハンバーグ(デミグラスソース) スパゲティとキャベツのソテー ほうれん草のスープ	ご飯	☆ ハンバーグ ベ ーコン	牛乳	人参 ほうれん 草	マッシュルーム コーンカネル キャベツ 玉葱	砂糖 スパゲ ティー 米	油	740 24.3 21.5	りんご みかん
8 (金)	さばホイル焼き じゃがいものカレー炒め お事汁	ご飯	☆ さばホイル焼 ウ インナー 米味噌 噌 鶏もも小肉 小豆水煮	牛乳	人参	玉葱 大根 板 こんにゃく	じゃがいも 里い も 米	油	774 32.2 22.3	ゆず プリ
11 (月)	あじの竜田揚げ ほうれん草のごま和え お魚そうめん汁	ご飯	☆ あじ 油揚げ 魚そうめん 豆 腐 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 人 参 葱	生姜 キャベツ	でん粉 砂糖 米	揚げ油 すりご ま(白)	722 32.8 18.9	【麺の日】
12 (火)	ミートスパ イタリアンサラダ キャロットコッパン	パン	☆ ミンチ ハツ割 大豆 ウイン ナー	牛乳	人参 トマト角 切缶 トマト ピューレ	おろしこんにゃく しめじ 玉葱 コーンカネル 枝 豆むき身 キャ ベツ	スパゲティ キャロットパン	オリーブ油 ド レッシング	766 27.3 32.3	【パンの日】
13 (水)	鶏の唐揚げ 小松菜とちくわのごまマヨ和え すまし汁(白麩)	ご飯	☆ 鶏肉 ちくわ	若布 牛乳	小松菜 人参	生姜 おろしに んにく 椎茸	でん粉 おつゆ 麩 米	揚げ油 すりご ま(白) エッグケ アマヨネー	818 27.2 32.5	【鶏の日】
14 (木)	鮭のムニエルカレー風味 ブロッコリーのガーリックソテー 白菜の味噌汁	ご飯	☆ 鮭 ウインナー 米味噌 油揚 げ	牛乳	ブロッコリー 人 参	しめじ コーンカ ネル 玉葱 おろ しこんにゃく 白菜	米	バター有塩 オ リーブ油	713 30.6 22.5	【魚の日】
15 (金)	肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ 一食ひじきぱっぱ	麦ご飯	☆ 豚肉スライス ちくわ	青のり ひじき ぱっぱ 牛乳	人参	玉葱 枝豆むき 身 糸こんにゃく	じゃがいも 砂 糖 中力粉 米 丸麦	揚げ油	819 33.1 20.7	【肉の日】
18 (月)	おでん 和風春雨サラダ(ゆず風味)	麦ご飯	☆ 鶏肉 うずら卵 厚揚げ(冷凍) 角天 ロースハ ム	牛乳	人参	大根 板こんに ゃく コーンカ ネル 胡瓜	緑豆春雨 丸 麦 米	ドレッシング	733 27.8 20.7	【おでんの日】
19 (火)	国産キャベツのメンチカツ かぼちゃサラダ ミネストローネ 一食中濃ソース ミルクねじりパン	パン	☆ メンチカツウ インナー	牛乳	かぼちゃ 人 参 トマト角切 缶	枝豆むき身 玉 葱 キャベツ お ろしこんにゃく	砂糖 シェルマ カロニ ミルクパ ン	揚げ油 エッグケ アマヨネー オリー ブ油	731 23.8 31.8	【パンの日】
20 (水)	ぶりの照り揚げ ほうれん草ともやしのおかか和え 冬野菜の味噌汁	ご飯	☆ ぶり かつお節 米味噌 鶏もも 小肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人 参	生姜 もやし 大 根 白菜	砂糖 でん粉 米	揚げ油	820 31.7 28.0	【魚の日】
21 (木)	ドライカレー クリスマスケーキ	麦ご飯	☆ ミンチ ハツ割 大豆 クリスピー チキン	牛乳	ピーマン 人 参 トマト角切 缶	玉葱 おろしに んにく	砂糖 ケーキ 米 丸麦	油 揚げ油	877 29.5 30.7	【クリスマス献立】
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。 のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。 毎日持ってきましょう。									学校給食の栄養基準 830 42.5 28.3	

献立表に**太い文字**で書いてあるのが旬の食べ物です。

☆ 12月8日は『事納め』☆

旧暦の12月8日に無病息災を祈って食べる、野菜たっぷりの味噌汁が「お事汁(おことじり)」です。お事汁は別名「六貫汁(むじつじり)」とも呼ばれ、芋、だいこん、にんじん、ごぼう、小豆、こんにゃくの6種類の具を入れて作った味噌汁です。

☆ 冬休み中も規則正しく☆

●早寝早起きをして朝ご飯を食べよう!
●いろいろな食べ物バランスよく食べよう!
●おやつは時間と量を考えて食べよう!

体調を崩さないように気を付けて、楽しい冬休みにしましょう!