



学校給食献立表

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)				
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質			
1	月	ごはん とうふのちゅうかにいそびたし	とうふ ぶたにく つくね かつおぶし	ぎゅうにゅうのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えたまめ だけのこ しいたけ キャベツ	こめ さとう でんぷん	あぶら	646 26.3	790 31.5	
2	火	くろざとうパン ごもくうどん ちんげんさいのじゃこいため みかん	とりにく かまぼこ あぶらあげ ウィンナー	ぎゅうにゅうのり しらすぼし	にんじん ねぎ ちんげんさい	たまねぎ しいたけ みかん	パン めん さとう	ごまあぶら	606 25.4	747 30.9	
3	水	ごはん けんちんじる れんこんのきんぴら さわらのこうみやき	とりにく とうふ あぶらあげ てんぷら さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ さといも	ごま ごまあぶら	659 28.5	791 32.3	
4	木	たまごパン ラビオリのスーフ チリコンカーン りんご	とりにく ベーコン あいびきにく レッドキドニー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく グリンピース りんご	パン ラビオリ	あぶら	589 28.1	731 34.8	
5	金	ごはん にくみそおでん ひよこつるのすのもの	あいびきにく あつあげ てんぷら みそ たまご	ぎゅうにゅう ひよこつる	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら	673 23.4	825 27.9	
8	月	ごはん すいとん きびなごのからあげ もやしのごまあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい だいこん もやし とうもろこし	こめ さつまいも こむぎこ さとう しらたまこ	ごま あぶら	677 24.3	839 29.5	
9	火	しょくパン ブロccoliーとはくさいのスーフ ジャガチーズ スウィーティ	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	はくさい かぶ たまねぎ スウィーティ	パン ジャがいも	あぶら	603 22.6	735 27.1	
10	水	ごはん あつあげとやさいのうまにこまつなサラダ	あつあげ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キヌサヤ しいたけ レモン キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	677 25.8	836 31.2	
11	木	パインパン かぶのクリームに はなやさいサラダ ホキフライ	とりにく ホキフライ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロccoliー	かぶ はくさい たまねぎ カリフラワー コーン	パン ジャがいも	あぶら	668 30.0	845 35.0	
12	金	おやこどん (むぎごはん) たこのすのもの りんご	とりにく たまご かまぼこ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり しょうが りんご	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	608 24.5	761 30.0	
15	月	ふゆやさいかレー(ごはん) ユールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロccoliー	しょうが にんにく れんこん たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ ジャがいも さとう	あぶら	659 19.9	814 23.8	
16	火	コッペパン ジャがいものベーコンに はくさいサラダ オムレツ	ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース はくさい きゅうり パイン	パン ジャがいも さとう	あぶら	709 26.8	815 29.8	
17	水	ごはん わかめスープ ホイコーロー みかん	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのき たまねぎ キャベツ しょうが にんにく みかん	こめ でんぷん	あぶら	625 23.8	755 28.2	
18	木	コッペパン ちゃんぽん カリボリにアーモンド りんご	ぶたにく ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ りんご	パン ちゃんぽんめん さとう	あぶら アーモンド	674 29.5	742 33.0	
19	金	ごはん さわにわん ぶたにくのしょうがやき くるみあえ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん ほうれんそう	しめじ ごぼう たまねぎ しょうが もやし	こめ さとう	くるみ	623 27.3	734 30.3	
22	月	ごはん かぼちゃのふくめに さばのしおやき ゆかりあえ	とりにく ちくわ さば	ぎゅうにゅう	かぼちゃ いんげん	たまねぎ こんにゃく だいこん	こめ ジャがいも さとう	あぶら	656 25.5	783 28.4	
23	火	てんのうたんじょうび									
24	水	チキンライス レンズまめのスープ ハートのコロッケ クリスマスケーキ	とりにく レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	こめ むぎ ジャがいも ケーキ コロッケ	あぶら	739 24.6	865 28.5	
								平均栄養価	654 25.7	789 30.1	



とうじ 冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど)にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重要な野菜だったと思われます。



※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

冬野菜のカレー(新献立)
 れんこん、だいこん、ブロッコリーなどの冬野菜を使ったカレーです。
 れんこんなどの根菜は、体を温めるはたらきもあります。

セレクト給食(12月24日 クリスマスケーキ)
 24日のケーキは、いちごクリームケーキ、チョコクリームケーキの2種類からひとつ選ぶセレクト給食です。
 お楽しみに・・・