


















家庭数			【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は北海道）です。】							
日	曜		こんだて			主に体をつくるものとなる食品（あか）	主にエネルギーのもとになる食品（き）	主に体の調子を整える食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			主 食	牛乳	お か す					
1	月	むぎごはん		マーボー豆腐 ちゅうかサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいず	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こま マスカットゼリー	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ きゅうり りょくとうもやし ししいたけ	586	23.4	
2	火	むぎごはん		ホッケのフライ みそけんちんじる ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ホッケ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう こんにゃく こま	だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ りょくとうもやし	547	19.4	
3	水	わふうピラフ		タンドリーチキン わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろはなまめ わかめ とりにく	こめ あぶら こま マーガリン ヨーグルト	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが トマト にんじん こまつな グリンピース	584	30.9	
4	木	むぎごはん		てづくりふりかけ なまあげとこんさいのもの◆ れんこんサラダ◆	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし まぐろフレーク みそ あおのり ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こま こんにゃく さといも マヨネーズ（卵不使用）	あかしそ にんじん だいこん しいたけ グリンピース ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	584	23.3	
5	金	はちみつパン （乳不使用）		じゃがいものミートソースあえ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	はちみつパン あぶら さとう こま こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん きゅうり とうもろこし	574	21.6	
8	月	むぎごはん		ホキのやくみソースかけ とんじる りんご◆	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ホキ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぶん	ねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな りんご	599	22.6	
9	火	むぎごはん		うまにどん くわいチップス◆ こんぶちゃあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり だいず	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ くわい ただけのこ きくらげ ししいたけ にんにく きゅうり はくさい	575	23.8	
10	水	セルフキンパ （ごまごはん）		セルフキンパ （てまきのり・キンパのぐ） ごもくスープ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ やきのり	こめ むぎ あぶら こま さとう でんぶん アーモンドフィッシュ	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな りょくとうもやし	560	23.1	
11	木	キャラメル あげパン （ツイストパン）		しろはなまめのシチュー リボンマカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ しろういげんまめ とうにゅう チーズ	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	686	23.9	
12	金	むぎごはん		えびととうふのチリソース ポテトのからあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう えび とうふ ハム	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら こま じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム トマト きゅうり にんにく りょくとうもやし	590	24.7	
15	月	わかめごはん		めひかりのからあげ◆ とうふのスープに	ぎゅうにゅう わかめ めひかり とりにく とうふ ほたてかいばしら	こめ むぎ あぶら こま でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ えのきたけ チンゲンサイ	562	27.2	
16	火	みそラーメン （ちゅうかめん）		<毎月19日は食育の日・ 北海道郷土料理> さけザンギ★ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さけ わかめ	ちゅうかめん あぶら でんぶん こめこ こま さとう	しょうが にんにく ねぎ にんじん りょくとうもやし とうもろこし こまつな だいこん きゅうり	590	30.5	
17	水	むぎごはん		ふゆやさいカレー◆ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チーズ	こめ むぎ あぶら こむぎこ マーガリン さとう さつまいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん	575	19.2	
18	木	むぎごはん （コシヒカリ）		<22日は冬至・冬至献立> さばのゆずみそかけ◎ かぼちゃもちスープ◎ おかかあえ	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	かぼちゃ しょうが ゆず ごぼう だいこん こまつな りょくとうもやし キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	618	21.6	
			12月22日は「冬至」です。冬至とは、1年の間で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日のことを言います。この日には、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、邪気を払うと言われている赤い色のお豆などを食べる風習があります。また、「運盛り」といって、「ん」が名前の終わりにつく食べ物は縁起が良い、とされています。給食では、ゆずとかぼちゃをつかった献立です。							
19	金	てづくり ピザトースト◎ （しょくパン）		<クリスマス献立・セレクト給食> セレクトジョア（ブレンまたはいちご）◎ クリスマスチキン◎ ふゆやさいのスープ クリスマスチョコケーキ（乳・卵不使用）◎	ジョア（ブレン/いちご） とりにく チーズ ハム しろはなまめ	しょくパン じゃがいも マヨネーズ（卵不使用） あぶら コーンフレーク パンこ チョコケーキ（乳・卵不使用）	にんじん とうもろこし トマト にんじん ねぎ あおピーマン キャベツ だいこん たまねぎ こまつな たもぎだけ	677	30.4	
			2学期最後の給食は、クリスマス献立です。ピザトーストは新登場です。さらに、飲み物はセレクト給食です。自分が選んだ味を配膳します。2学期最後まで残り少しです。楽しい冬休みを迎えるためにも、日頃から「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して体調を整えましょう。							

<おしらせ>献立は天候や納品状況などにより変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
<児童のみなさんへ>給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食着は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。



かぜにご用心

たんぱく質を！

ビタミンAとCを！

★たんぱく質 からだを作り、健康なからだを維持して感染症に対する抵抗力をつける働きをしています。

★ビタミンA 皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。

★ビタミンC 血管を丈夫にしたり皮膚を健康に保つ働きから、感染症に対する抵抗力を強めます。

<旬の食材・やさいのなまえ、わかるかな？>

