

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		おもに体をつくるものになる食品（あか）	おもにエネルギーのものになる食品（き）	おも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								
2	月	むぎごはん	さわらのさいきょうやき きつまじる なめだけあえ	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さつまいも あぶら こんにゃく	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	575	25.6			
3	火	はちみつパン	まめとりにくのトマトに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろういんげんまめ ひよこまめ かいそう チーズ	はちみつパン あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト だいこん きゅうり とうもろこし	551	23.2			
4	水	セルフキンパ （ごまごはん）	セルフキンパ （キンパのぐ・てまきのり） トックスープ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく	こめ むぎ ごま あぶら さとう トック	にんにく しょうが だいこん こまつな ねぎ チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん	546	21.0			
5	木	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 チーズ ひじき	こめ むぎ ごま あぶら パター さつまいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ トマト にんにく しょうが きゅうり	562	19.2			
6	金	かんこくふう だきごみごはん	きびなごのカリカリフライ にらたまスープ◆	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とうふ たまご しろはなまめ	こめ むぎ しらたき ごま げんまいこ でんぶん あぶら さとう	にんにく にんじん しょうが ほうれんそう にら たまねぎ	567	25.0			
9	月	むぎごはん	ミートボールのすぶたふう はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	あおピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり こまつな	584	21.0			
10	火	むぎごはん	じゃがいものそぼろに ひじきいりいそがあえ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいず のり	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな キャベツ だいこん	555	19.5			
11	水	くわいごはん◆	さばのたつたあげ◆ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ とりにく	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん くわい だいこん ごぼう ねぎ こまつな しょうが	656	28.9			
12	木	シュガー あげパン （コッパン）	とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて	コッパン あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	575	25.0			
13	金	タンメン （ちゅうかめん）	<14日ははたご座流星群 ・おほしさま献立> あおのりポテト ながれほしサラダ◎	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ほしの Pasta じゃがいも	しょうが にんじん はくさい りょくとうもやし たまねぎ チンゲンサイ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	556	22.1			
16	月	むぎごはん	ひじきのてづくりふりかけ すきやきふう だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき ごま	にんじん はくさい しめじ えのきたけ ねぎ だいこん りょくとうもやし きゅうり とうもろこし	528	22.1			
17	火	むぎごはん	<毎月19日は食育の日 ・北海道郷土料理> さけのちゃんちゃんやき★ カタンスープ★	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく なると あさり	こめ むぎ ごま バター しらたまもち でんぶん	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし ねぎ しいたけ たけのこ はくさい	589	29.5			
18	水	キムたく ごはん	あけはるまき ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら ごま ワンタン はるさめ	ねぎ だいこん こまつな にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう しょうが りょくとうもやし はくさい	574	22.6			
19	木	ごはん （コシヒカリ）	<冬至献立> メルルーサのゆずみそかけ◎ かぼちゃもちスープ◎ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう みそ メルルーサ ぶたにく なると	こめ むぎ さとう みそ じゃがいも あぶら でんぶん	ゆず たまねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ かぶ かぼちゃ あかしそ	574	21.9			
			12月22日は「冬至」です。冬至とは、1年の間でもっとも昼の時間が短く、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小豆などを食べる風習があります。また、「運盛り」といって、「ん」が各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。								
20	金	ツイストパン	<クリスマス献立・セレクト給食> ジョア（フレンまたはいちご）◎ フライドチキン ミネストローネスープ クリスマスサラダ◎ てづくりココアケーキ◎	ジョア とりにく ベーコン しろういんげんまめ チーズ	ツイストパン さとう あぶら こめ ココア じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく たまねぎ ブロッコリー とうもろこし きゅうり あかパプリカ ゴルゴ（うずまきピーツ）	695	26.6			
			2学期最後の給食は、クリスマス献立です。チキンやサラダ、ケーキを給食室で手作りします。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。

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

＜旬の食材・やさいのなまえ、わかるかな？＞

