



実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	1材料 kcal	たんぱく質 g
2 月	牛乳 麦ご飯 ジャがいものそぼろあん 野菜の塩昆布和え みそ汁	牛乳 豚肉 米みそ 高野豆腐 塩昆布 豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 油 上白糖 でんぷん ジャがいも 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし こまつな	675	22.9
3 火	牛乳 麦ご飯 魚の幽庵焼き れんこんチップスサラダ 吉野汁	牛乳 さば 鶏肉	精白米 米粒麦 油 上白糖 油 こんにゃく	ゆず(果汁) こまつな キャベツ にんじん れんこん ごぼう だいこん	619	24.1
4 水	牛乳 コッペパン ベルケルト ヴィネグレットサラダ ぶどうゼリー	牛乳 粉寒天	コッペパン 油 ジャがいも 小麦粉 上白糖 バター	たまねぎ にんじん 赤パプリカ 黄ピーマン きゅうり キャベツ ぶどうジュース	602	22.0
5 木	牛乳 鶏ごぼうご飯 さつま芋・大豆の甘辛煮 ひじき入りお浸し 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 干ひじき 米みそ	精白米 米粒麦 もち米 ごま油 上白糖 油 さつまいも 三温糖	ごぼう にんじん もやし こまつな えのきだけ だいこん	662	22.7
6 金	牛乳 ちゃんぽん 肉団子のもち米蒸し ジャがいもサラダ 果物	牛乳 豚肉 むきえび いか 短なると 豆乳	冷凍めん 油 ラード でんぷん もち米 ジャがいも 上白糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ 干しいだけ きゅうり みかん	599	28.9
9 月	牛乳 中華丼 中華春巻き わかめスープ	牛乳 豚肉 なんと 豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	たまねぎ しょうが にんじん きくらげ はくさい こまつな 長ねぎ 干しいだけ	642	19.7
10 火	牛乳 里芋ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 切干大根サラダ 白菜のみそ汁	牛乳 ししゃも あおりの 米みそ	精白米 米粒麦 もち米 上白糖 さといも 油 小麦粉 でんぷん ごま油 油麩	しょうが にんじん こまつな もやし 切干大根 はくさい 長ねぎ	651	30.3
11 水	牛乳 ひじきご飯 擬製豆腐 切干大根のみそ汁	牛乳 干ひじき 油揚げ 青大豆 鶏肉 押し豆腐 卵 米みそ	精白米 米粒麦 油 上白糖こんにゃく	にんじん 干しいだけ グリンピース たまねぎ しめじ 切干大根 こまつな	603	25.6
12 木	牛乳 焼きそば のり塩ジャがいもち コンスープ	牛乳 豚肉 あおりの	油 むし中華めん 油 ジャがいも でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン パセリ	657	21.3
13 金	牛乳 ピロシキ風サンド ボルシチ キャロットソースサラダ 果物	牛乳 豚肉 レンズまめ(乾)	丸パン 油 はるさめ 上白糖 ジャがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ かぶ(菜) キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン りんご	607	24.4
16 月	牛乳 ブルコギ丼 春雨サラダ トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 はるさめ トック	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく にら きゅうり はくさい だいこん こまつな	633	22.0
17 火	牛乳 麦ご飯 魚の南蛮漬け 切干大根の煮付 大根のみそ汁	牛乳 さけ 油揚げ いんげんまめ 米みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉 上白糖 油	にんじん たまねぎ ピーマン 切干大根 えのきだけ だいこん こまつな	671	25.2
18 水	牛乳 冬野菜のカレーライス 海藻サラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 芽ひじき(乾) わかめ(乾) 粉寒天	精白米 米粒麦 油 小麦粉 上白糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん キャベツ こまつな オレンジジュース	662	20.3
19 木	牛乳 ガーリックトースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆(乾)	食パン バター 油 ジャがいも 上白糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ホールトマト グリンピース (冷凍) キャベツ もやし ホールコーン りんご	612	23.7
20 金	牛乳 ほうとう ゆずの香りとえ 信玄きなこ餅	牛乳 出し昆布 けずり節 豚肉 油揚げ 米みそ 豆腐 きな粉	冷凍麺 油 白玉粉 上白糖 黒砂糖	にんじん たまねぎ だいこん しめじ かぼちゃ 長ねぎ はくさい こまつな もやし ゆず(果汁)	614	24.1
23 月	牛乳 揚げ大豆ご飯 肉じゃが煮 石狩汁	牛乳 大豆(乾) あおりの 豚肉 さけ 米みそ 豆乳	精白米 米粒麦 油 上白糖 つきこんにゃく ジャがいも	にんじん たまねぎ グリンピース (冷凍) だいこん はくさい 長ねぎ	635	25.1
24 火	シヨア 丸パン ミートローフ 茹でブロッコリー 野菜スープ サンタゼリー	シヨア 豚肉 卵 いんげんまめ ベーコン 粉寒天 調製豆乳	丸パン パン粉 (乾) 油 上白糖	たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー かぶ はくさい にんにく かぶ(菜) クランベリージュース	633	29.7



年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。



1日あたりの平均	634	24.2
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

12月22日は冬至です。冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣があります。

◎学校行事や納入業者等の都合により、献立を変更することがあります。

