

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		赤:血や筋肉のもとになるもの	黄:熱や力のもとになるもの	緑:体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	丸パン おからコロッケ ポイルキャベツ マカロニマトソース 卵スープ 牛乳	牛乳 豚肉 おから 卵	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう マカロニ でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう	636	23.8
4 月	みそラーメン はるさめサラダ スイートポテト 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 生クリーム 卵	生中華めん ごま油 油 バター はるさめ さとう さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ホールコーン 長ねぎ なら きゅうり キャベツ	697	21.9
5 火	セルフオムライス ひよこ豆のサラダ オニオンスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン ひよこめ	米 麦 バター 油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース こまつな キャベツ にんにく しょうが パセリ	655	27.0
6 水	マーボー豆腐丼 白菜の華風漬け わかめスープ 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 生わかめ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ なら はくさい こまつな たまねぎ えのきたけ	610	23.6
7 木	ご飯 鮭のゆうあん焼き 煮びたし 豚汁 牛乳	牛乳 さけ 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 さとう 油	ゆず にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	587	29.2
8 金	ぶどうパン ほうれん草とチキンのグラタン 野菜スープ りんご 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 チーズ ベーコン 白いんげん	ぶどうパン 油 バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも	たまねぎ しめじ ほうれんそう セロリー にんじん しょうが キャベツ りんご	659	23.7
11 月	こぎつねご飯 焼きししゃも 野菜のおろしあえ さつま汁 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも みそ	米 油 こんにゃく さとう さつまいも	にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん はくさい こまつな ごぼう たまねぎ 長ねぎ	601	25.4
12 火	【お誕生給食会 12・1月】 チキントマトクリームスパゲティ コーンサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ 油 バター さとう	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン オレンジ	623	23.6
13 水	ご飯(麦いり) のりのつくだ煮 肉じゃが みそドレサラダ 牛乳	牛乳 ほしほり 豚肉 みそ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	659	21.5
14 木	フレンチトースト ブロッコリーのサラダ 白菜のクリームシチュー 牛乳	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン さとう バター 油 小麦粉	にんじん ブロッコリー もやし キャベツ たまねぎ りんご にんにく はくさい パセリ	647	24.4
15 金	ご飯 さばのかんこく焼き 大根ときゅうりの辛味漬け コーンと卵のスープ 牛乳	牛乳 さば 卵	米 さとう 白ごま ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン クリームコーン	634	26.4
18 月	小柱のかき揚げ丼 金時豆の甘煮 みそ汁 牛乳	牛乳 貝柱 卵 金時豆 みそ 豆腐 生わかめ	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ みつば こまつな しめじ	699	24.3
19 火	【山梨県料理】【食育の日】 ほうとう 野菜のゆず香あえ 信玄しらたま 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きな粉	冷凍ほうとう麺 油 白玉粉 さとう 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	621	25.2
20 水	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ りんご 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ 白ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん こまつな キャベツ りんご	692	23.3
21 木	ご飯(麦いり) ぶりの照り焼き 五目きんぴら みそ汁 牛乳	牛乳 ぶり さつま揚げ 油揚げ みそ 生わかめ	米 麦 さとう でんぷん 油 こんにゃく 白ごま	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ	633	27.2
22 金	【リクエスト給食 1年生】 ガーリックトースト 鶏肉のから揚げ ミネストローネ レモンスカッシュゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 粉チーズ 粉寒天	ワトソンパン バター 油 でんぷん じゃがいも さとう	にんにく パセリ しょうが セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト レモン	669	26.2
					12月分 一日あたりの平均	645 24.8
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。

## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じようには早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。



<p><b>冬至 12/22</b></p> <p>ゆず湯もね</p> <p>かぼちゃ料理      あずきがゆ</p>	<p>年末年始の行事と食べ物</p>
<p><b>大みそか 12/31</b></p> <p>年取り魚      サケ・ブリなど      年越しそば</p>	
<p><b>正月 1/1~</b></p> <p>お雑煮      おせち料理</p>	
<p><b>七草 1/7</b></p> <p>七草がゆ</p> <p>せり・なすな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p>	
<p><b>鏡開き 1/11</b></p> <p>おしるこ など</p>	
<p><b>小正月 1/15</b></p> <p>あずきがゆ      もち花・まゆ玉</p>	

※家庭や地域によって異なる場合があります。

\*12月の給食費の引き落としは、12月8日(金)です。