

実施日 日 曜	献立名	材 料 名						栄 養 価		
		おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2 月	牛乳 たんめん ジャンボぎょうざ ピーチゼリー	豚肉	牛乳 粉寒天	中華めん ぎょうざの皮 小麦粉	油	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし ももジュース	847	29.8	
3 火	牛乳 きつね茶飯 豚ばら肉と大根の煮物 なめこ汁	油揚げ 豚肉 うずら卵 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう		にんじん だいこん葉 さやえんどう	だいこん なめこ 長ねぎ	862	29.1	
4 水	牛乳 黒砂糖パン 煮込みハンバーグ 野菜とコーンのソテー ポテトクリームスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 生クリーム	黒砂糖パン パン粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	803	31.2	
5 木	牛乳 ごはん 小松菜炒め いかのかりん揚げ 肉じゃが みかん	いか 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ みかん	812	31.5	
6 金	牛乳 チャーハン きゅうりだいこんの華風漬 肉団子と白菜のスープ	えび 卵 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 さとう はるさめ	油	にんじん にら	しょうが 長ねぎ グリンピース だいこん きゅうり にんにく はくさい もやし	825	35.5	
9 月	牛乳 ごはん さばのコチュジャン焼き ナムル かき玉汁	さば 豆腐 卵	牛乳	米 さとう	油 ごま	にんじん こまつな ほうれんそう	長ねぎ しょうが にんにく もやし	758	32.1	
10 火	牛乳 豚汁うどん わかさぎの南蛮漬け チョコ蒸しパン	豚肉 みそ 卵	牛乳 わかさぎ	冷凍うどん こんにゃく さとも 小麦粉 さとう チョコレート	油 バター	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	813	29.9	
11 水	牛乳 ミルクパン ボイル野菜 コーンコロッケ ベーコンと野菜のスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ミルクパン さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが はくさい	848	29.1	
12 木	牛乳 カレーライス 鉄骨サラダ りんご	豚肉	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま バター	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご キャベツ もやし	862	23.4	
13 金	牛乳 チキンピラフ マカロニグラタン 青菜ときのこのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	米 小麦粉 マカロニ パン粉	バター 油	にんじん パセリ ほうれんそう	マッシュルーム缶 たまねぎ グリンピース にんにく セロリ キャベツ エリンギ しめじ	773	25.0	
16 月	牛乳 いわしのかば揚げ丼 野菜の即席煮 根菜のみそ汁	いわし 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	米 小麦粉 さとう こんにゃく	油	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	810	27.7	
17 火	牛乳 ガーリックフランス ホワイトシチュー キャベツと小松菜のサラダ	鶏肉 ひよこめ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	パセリ にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	894	27.9	
18 水	牛乳 和風クッパ ビーフソテー 杏仁豆腐	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 粉寒天 生クリーム	米 でんぶん ビーフン さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ 長ねぎ たけのこしいたけ キャベツ もやし パイン缶 みかん缶	787	26.0	
19 木	牛乳 スパゲッティミートソース ジャーマンポテト キャベツスープ	大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	スパゲッティ さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	863	33.1	
20 金	牛乳 ごはん 鮭のみそ焼き 野菜のゆず和え のっぺい汁 かぼちゃだんご	さけ みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	精白米 さとう こんにゃく さとも 白玉粉 上新粉	油 ごま	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しょうが かぶ だいこん きゅうり ゆずしいたけ 長ねぎ	834	37.5	
24 火	牛乳 パンデニッシュ 鶏肉のトマトソース ブロッコリーソテー ジュリエンスープ ミルクゼリークランベリーソース	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉寒天 生クリーム	パンデニッシュ 小麦粉 さとう	バター 油	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく しょうが セロリ キャベツ クランベリージュース いちご	778	35.7	
◎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。								12月分 一日あたりの平均	823	30.3
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。								生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

12月給食だより

今回は冬至とクリスマスのお話です。



街中では、クリスマスソングが流れ、夜になると、イルミネーションがキラキラと華やかです。いよいよ2013年も終わりに近づいてきました。

今月22日は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い「冬至」です。これから冬至に向かって、日に日に暗くなるのが早くなり、寒さが増してきます。寒さに負けないうち、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。



12月 24日 クリスマスイブ

25日 クリスマス

本来はキリスト教の行事で、イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。日本では宗教に関係なく、イベントとして楽しむ日になっていますね。ドイツの「シュトーレン」や、イタリアの「パネトーネ」など、クリスマスならではの食べ物がある国もありますが、日本では特に決まりはなく、ロースチキンとケーキが定番でしょうか。楽しいクリスマスをお過ごしくださいね!!

