



給食献立表



実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜日		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	1食あたり kcal	たんぱく質 g
1	木	牛乳 奈良茶飯 黒米が蒸し 飛鳥汁 くだもの <small>奈良県の料理</small>	牛乳 豚肉 みそ	精白米 麦 でんぷん さとう もち米 黒米 じゃがいも	長ネギ しょうが にんじん だいこん こまつな くだもの	553	21.0
2	金	ショア ポークストロガノフ フライドビーンズサラダ	ショア 豚肉 レンズ豆 生クリーム 大豆	精白米 油 小麦粉 さとう でんぷん	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム缶 しょうが ホールトマト ほうれんそう きゅうり きゃべつ	603	20.5
5	月	牛乳 カレーうどん れんこんと水菜のサラダ お豆かりんとう	牛乳 けずり節 豚肉 大豆	冷凍うどん 油 さとう でんぷん さつまいも	にんじん たまねぎ きゃべつ 長ネギ だいこん もやし みずな れんこん	577	21.4
6	火	牛乳 きんぴらドック キャロットソースサラダ ABCトマトスープ	牛乳 ウィンナー チーズ 鶏肉 レンズ豆	無塩パン 油 さとう ごま油 ABCマカロニ	ごぼう れんこん にんじん きゃべつ きゅうり こまつな コーン たまねぎ セロリ にんにく ホールトマト	543	23.9
7	水	牛乳 ブルコギ丼 チャプチェ トックスープ <small>韓国の料理</small>	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン	精白米 麦 油 さとう でんぷん 白ごま トック はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく にら 干しいたけ たけのこ ピーマン はくさい だいこん こまつな	625	22.6
8	木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 7品目サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき 油揚げ	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 三温糖 マヨネーズ	しょうが にんにく 長ネギ なす ピーマン えだまめ にんじん もやし きゃべつ コーン たまねぎ	654	25.9
9	金	牛乳 ご飯 魚のムニエルカレーソース バジルポテト シチー	牛乳 さば 豚肉	精白米 小麦粉 バター 油 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース セロリ にんにく きゃべつ	656	29.2
12	月	牛乳 アロスデマリスコス たらのコロッケ ソーバアレンテジャーナ サングリアゼリー <small>スペイン・ポルトガルの料理</small>	牛乳 鶏肉 いか たら 卵 粉チーズ 粉寒天	精白米 麦 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん パン粉 さとう	にんにく 赤ピーマン たまねぎ にんじん パセリ こまつな オレンジジュース ホールトマト	609	25.0
13	火	牛乳 あんかけやきそば のり塩いもち わかめスープ	牛乳 豚肉 いか あさり えび あおりの 鶏肉 豆腐 わかめ	油 蒸し中華麺 さとう でんぷん 揚げ油 じゃがいも	にんじん 干しいたけ もやし きゃべつ きくらげ しょうが たまねぎ えのき	591	29.6
14	水	牛乳 麦ごはん めかぶ入り和風卵焼き 切干大根のサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 めかぶ けずり節 いわしのすり身 みそ	精白米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん	しょうが にんじん 切干大根 もやし きゅうり だいこん 長ネギ こまつな	574	26.7
15	木	牛乳 セサミパン 和風グラタン かぶとインゲン豆のスープ くだもの	牛乳 鶏肉 みそ 豆乳 チーズ フランクフルト インゲン豆	セサミパン 油 さといも じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ 長ネギ にんにく セロリ にんじん かぶ くだもの	597	27.3
16	金	牛乳 ごはん ひじきとツナの佃煮 肉じゃがが煮 みそドレサラダ	牛乳 ひじき ツナ 豚肉 けずり節 みそ	精白米 さとう 白ごま 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 きゃべつ こまつな	606	21.8
19	月	牛乳 ごはん 鱈の幽庵焼き 野菜のごま浸し みたくさん汁	牛乳 ぶり けずり節 みそ	精白米 麦 さとう 白ごま 油 こんにゃく	ゆず にんじん もやし きゃべつ ごぼう だいこん たまねぎ 長ネギ こまつな	579	27.4
20	火	牛乳 タンドリーチキンカレー まめまめサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 青大豆 大豆 いんげんまめ	精白米 油 さとう じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト にんじん きゅうり コーン くだもの	614	22.4
21	水	牛乳 チキンライス 野菜たっぷりスープ ココアケーキ	牛乳 鶏肉 ウィンナー 卵 豆乳	精白米 麦 油 バター じゃがいも 小麦粉 チョコレート さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース えのき きゃべつ こまつな コーン	686	22.8
22	木	牛乳 ほうとう ゆずの香和え 信玄きなこもち <small>冬至献立/山梨県の料理</small>	牛乳 昆布 けずり節 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きなこ	冷凍ほうとう麺 油 さといも 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 長ネギ はくさい ほうれんそう もやし ゆず果汁	584	25.4

◆今月は友好提携都市の長野県伊那市から長ネギやりんごを届けていただき、給食で使用します。
◆お米は秋田県産「あきたこまち」を使用します。

1日あたりの平均	603	24.6
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8



いよいよ冬休み!

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

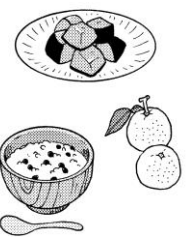
冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



◎学校行事や感染症対策、食料費等の都合により、献立の変更並びに回数に変更になることがあります。

