

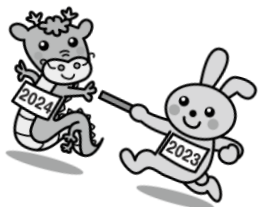


給食献立表

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	体の調子をよくするもの	1食分 - kcal	たんぱく質 g
1	金	牛乳 カレーうどん ビーンズサラダ くだもの	牛乳 けずり節 豚肉 大豆 ツナ	冷凍うどん 油 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ ながねぎ もやし きゅうり ホールコーン レモン果汁 りんご	564	24.3
4	月	牛乳 ガーリックフランス 魚介のトマト煮 マカロニサラダ	牛乳 ベーコン えび あさり いか たら 卵	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも マカロニ さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ホールトマト ピーマン きゅうり ホールコーン	589	31.0
5	火	牛乳 麦ごはん ぶりの幽庵焼き 野菜のごま浸し かぶのすり流し	牛乳 ぶり 鶏肉 けずり節	精白米 麦 さとう ごま でんぷん	ゆず果汁 ゆず にんじん もやし きゃべつ しょうが ながねぎ 干しいたけ かぶ ほうれんそう	626	32.2
6	水	牛乳 そばろごはん いかシューマイ すまし汁	牛乳 高野豆腐 豚肉 卵 いか 鶏肉 ひじき けずり節	精白米 麦 油 さとう でんぷん しゅうまいの皮 麩	しょうが ながねぎ 干しいたけ にんじん グリンピース たまねぎ えのき ほうれんそう	670	33.8
7	木	牛乳 ミーゴレン ルンピアゴレン <small>インドネシアの料理</small> 春雨スープ くだもの	牛乳 えび いか 鶏肉 豆腐	蒸し中華麺 油 黒砂糖 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 さとう 春雨	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ もやし 赤ピーマン セロリ きくらげ こまつな くだもの	590	28.6
8	金	牛乳 ごはん のりの佃煮 肉じゃが煮 コーンサラダ アセロラゼリー	牛乳 のり 豚肉 けずり節 粉寒天	精白米 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 さやえんどう きゃべつ ほうれんそう ホールコーン アセロラジュース	631	21.0
11	月	牛乳 あんかけチャーハン のり塩いもち ツナサラダ	牛乳 卵 豚肉 ほたて あおのり ツナ	精白米 麦 ごま油 油 さとう でんぷん じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん きゃべつ こまつな もやし たまねぎ	649	23.3
12	火	牛乳 肉汁うどん きすの天ぷら フルーツゼリー	牛乳 けずり節 豚肉 きす 粉寒天	冷凍うどん 油 さとう でんぷん	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ネギ バイン缶 みかん缶	568	28.2
13	水	牛乳 きんぴらドック ABCトマトスープ キャロットソースサラダ	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 ほうれんそう ホールコーン たまねぎ セロリ にんにく ホールトマト	602	25.2
14	木	牛乳 ごはん 四川豆腐 ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 生揚げ	精白米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう だいこん たけのこ	607	24.0
15	金	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 いんげん豆 青大豆 大豆	精白米 油 さとう じゃがいも バター 麦	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 ホールコーン くだもの	633	23.8
18	月	牛乳 ブルコギ丼 春雨サラダ トックスープ <small>韓国の料理</small>	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ベーコン	精白米 油 さとう でんぷん ごま 春雨 ごま油 トック	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく たら きゅうり はくさい だいこん こまつな	613	22.1
19	火	牛乳 麦ごはん 切干大根入り卵焼き お浸し 芋団子汁	牛乳 豆腐 卵 けずり節 鶏肉	精白米 麦 さとう 油 じゃがいも でんぷん	切干大根 干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう きゃべつ ごぼう だいこん 長ねぎ	579	22.9
20	水	牛乳 ごはん めかじきの照り焼き きんぴられんこん 豚汁	牛乳 めかじき さつま揚げ けずり節 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 ごま油 こんにゃく さとう 油	しょうが れんこん にんじん さやえんどう ごぼう だいこん 長ねぎ	598	27.1
21	木	牛乳 ほうとう ゆずの香りしめじ 信玄きなこもち <small>山梨県の料理/冬至(22日)献立</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 長ねぎ はくさい ほうれんそう もやし ゆず果汁 ゆず	585	26.2
22	金	牛乳 あしたばパン ポトフ ブロッコリーサラダ カスタードプリン	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 豆乳 卵	あしたばパン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ セロリ にんじん きゃべつ ピーズ グリンピース ブロッコリー 赤パプリカ ホールコーン いちご	676	29.8
1日あたりの平均						611	26.5
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準						650	26.8

今月のお米は宮城県産ひとめぼれです。
※学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

いよいよ冬休み!



1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかりと食べる

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

冬が旬!

体重もチェック!

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

元気!

