



日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー	ひとこと
		主食	おかず(主菜・副菜)・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	木	ごはん	さばのしょうが煮 野菜の酢みそあえ みぞれ汁	○	米 麦 さとう じゃがいも	牛乳 さば みそ とり肉	しょうが もやし こまつな にんじん しめじ ねぎ だいこん	599kcal 26.0g	5日「スウェーデン料理」 スウェーデンでよく食べら れている肉団子の煮込みを スパゲッティのソースにし ました。
2	金	チャーハン	キムチ春巻き 白菜とわかめのスープ	○	米 麦 油 ごま ごま油 はるさめ でんぶん 小麦粉 春巻きの皮	牛乳 豚肉 えび たまご わかめ くきわかめ	しょうが ねぎ ザーサイ グリーンピース にんにく はくさい はくさいキムチ にんじん もやし	693kcal 23.3g	8日「えらんでランチ」 デザートを選びます。先に アンケートをとったので引 換券を忘れずに!
5	月	スウェーデン風 スパゲッティ	じゃがいものハニーマスタード サラダ オレンジ	○	スパゲッティ 油 オリーブ油 でんぶん パター じゃがいも はちみつ	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ しょうが トマト キャベツ マッシュルーム オレンジ	649kcal 24.6g	<p>どちらを えらぶ?</p>
6	火	ごはん	魚のみそマヨネーズ焼き 五目煮豆 すまし汁	○	米 麦 油 マヨネーズ さとう	牛乳 たら みそ 大豆 こんぶ	レモン たまねぎ パセリ ごぼう にんじん れんこん えのきたけ かぶ ねぎ	639kcal 24.2g	
7	水	ごはん	家常豆腐 はるさめサラダ みかん	○	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉 みそ とうふ ハム	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン ねぎ きゅうり もやし みかん	623kcal 22.2g	
8	木	バターライスの クリームソース	花野菜サラダ ココアパオカ レモンカッパゼリー	○	米 バター 油 小麦粉 さとう	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳 粉チーズ 寒天 生クリーム	とうもろこし たまねぎ パセリ マッシュルーム エリンギ にんにく にんじん りんご キャベツ もやし ブロッコリー レモン	691kcal 22.2g	14日 「2年生リクエスト献立」 2年生の献立が多かったも のは、ふしぎな形をしたあ ま〜いパンでした。
9	金	ごはん	つくね焼き いりおから ごまみそ汁	○	米 麦 パン粉 さとう でんぶん 油 さといも ねりごま すりごま	牛乳 とり肉 とうふ たまご ちくわ おから 油あげ みそ	ねぎ しょうが にんじん 干しいたけ ごぼう かぶ	665kcal 29.2g	<p>たのしみ たのしみ</p>
12	月	ごはん くきわかめの つくだに	じゃがいものそぼろ煮 和風おろしドレッシング サラダ	○	米 さとう ごま 油 じゃがいも でんぶん	牛乳 くきわかめ 粉かつお 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ こまつな だいこん	637kcal 20.8g	15日 「冬野菜のカレーライス」 冬野菜の大根やカリフラ ワー、れんこんをカレーに しました。ジュワッとみず みずしい大根も意外と合う んです! お楽しみに☆
13	火	ソース焼きそば	にらたまスープ お豆かりんとう	○	中華めん 油 でんぶん さとう ごま さつまいも	牛乳 豚肉 あおのり とり肉 とうふ たまご 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら にんにく しょうが	646kcal 26.9g	
14	水	2年生リクエストこんだて		○	パン 小麦粉 バター さとう 油 ごま油 マカロニ	牛乳 たまご こんぶ ベーコン ちりめんじゃこ とり肉	にんじん きゅうり キャベツ 切り干しだいこん セロリー たまねぎ にんにく こまつな みかん	625kcal 19.3g	
15	木	ふゆやさい 冬野菜の カレーライス	ほうれん草サラダ りんご	○	米 麦 油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン 青大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん 加アヲ れんこん ほうれん草 もやし とうもろこし りんご	696kcal 22.7g	16日 「まごはやさしい和え」 和食の基本でもある豆、ご ま、わかめ(海藻類)、野 菜、しいたけ(きのこ 類)、いも類を使った和え 物です。
16	金	なめし 菜飯	魚の照り焼き まごはやさしい和え きのこ汁	○	米 麦 油 ごま油 さとう でんぶん すりごま	牛乳 さけ みそ ひじき 金時豆 ちりめんじゃこ けずりぶし とうふ	のざわな漬け しょうが もやし ほうれん草 にんじん しめじ 干しいたけ しいたけ なめこ えのきたけ ねぎ	566kcal 30.4g	
19	月	ごはん	ひじき入り卵焼き かぶの梅ごま和え ピリからみそ汁	○	米 油 さとう ごま ごま油 さとう	牛乳 とり肉 ひじき たまご 豚肉 とうふ みそ	にんじん グリンピース かぶ 梅干し はくさいキムチ だいずもやし にら しめじ	626kcal 27.3g	21日 「山梨県郷土料理、冬至」 山梨県の郷土料理のほうと う。もちもちのめんとかぼ ちや、みそ味がベストマッ チ。デザートは信玄餅に見 立てたお餅です。みつをか けて食べましょう。
20	火	クリスマス ケーキ	とり肉のから揚げ ミネストローネ サンタゼリー	ジ ョ ア	米 麦 バター 油 でんぶん じゃがいも さとう	ショア ベーコン とり肉 寒天 牛乳	たまねぎ マッシュルーム かぶ 赤ピーマン ピーマン しょうが とうもろこし セロリー にんじん にんにく トマト	678kcal 23.9g	
21	水	ほうとう	ゆず香和え 信玄餅風	○	ほうとうめん 油 さといも さとう 白玉粉 黒さとう	牛乳 とり肉 みそ 油あげ くきわかめ とうふ きなこ	にんじん だいこん たまねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ もやし こまつな ゆず	635kcal 22.2g	
								645kcal 24.3g	12月分平均栄養摂取量
旬のたべもの だいこん、はくさい、ゆず、さといも、ほうれん草、りんご、みかん、オレンジ、さけ、さば								640kcal 24.0g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり)



**12月21日(水)は、冬至です。冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。**  
 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。風邪をひかず、元気に過ごせるといわれ  
 ています。  
 かぼちゃは、夏にとれますが、保存がきくので冬までおいても味が変わりません。昔の人は、野菜が不足  
 する冬に備えて、かぼちゃを保存して食べていました。かぼちゃは、貴重な栄養源であり、寒い冬を乗り  
 切って元気に過ごすための昔の人の知恵だったのですね。  
 かぼちゃに多いカロテンは、肌の粘膜を強くして、かぜに対する抵抗力をつけます。  
 みんなの健康を願って…給食では、ほうとうにかぼちゃが入っていますよ!