

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	牛乳 ジャージャー丼 中華スープ 菊花みかん 【3・5年バイキング給食】	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 みそ けずり節	米 麦 油 さとう 春雨 でんぶん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ キャベツ チンゲン菜 みかん	679	24.2
4 月	牛乳 ごはん 肉どうふ みそ汁 菊花みかん 【1・6年バイキング給食】	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	米 麦 油 こんにやく さとう じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 みかん	625	24.1
5 火	牛乳 麦ご飯 ぶりの照り焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 ぶり さつまあげ とうふ みそ 生わかめ	米 麦 さとう でんぶん 油 こんにやく ごま	しょうが ごぼう レンコン にんじん さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ	612	25.2
6 水	牛乳 冬野菜のカレーライス じゃこサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 さとう 油 ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん もやし 小松菜 キャベツ	690	23.8
7 木	牛乳 高菜めし ちくぜん煮 みそ汁 【福岡県郷土料理】	牛乳 昆布 たまご とり肉 ちくわ けずり節 油揚げ みそ	米 麦 ごま こんにやく さといも さとう 油	たかなづけ ごぼう にんじん たけのこ こまつな 白菜 干しいたけ さやいんげん 小松菜 長ねぎ	646	26.5
8 金	牛乳 プルコギ丼 ワンタンスープ りんご 【2・4年バイキング給食】	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 さとう ごま ワンタンの皮	玉ねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草	623	22.2
11 月	牛乳 長崎ちゃんぽん みそドレサラダ スティックだつまいも	牛乳 ぶた肉 えび いか なると みそ	ちゃんぽんめん 油 さとう ラード さつまいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ チンゲン菜 だいこん 小松菜	649	23.8
12 火	牛乳 茶飯 おでん しらすと野菜のおひたし 菊花みかん	牛乳 昆布 いわしつみれ 揚げボール ちくわ しらす干し けずり節	米 麦 さとう こんにやく さといも ちくわぶ	だいこん にんじん もやし 小松菜 えのき みかん	588	23.8
13 水	牛乳 セサミパン スペインオムレツ 糸寒天サラダ レンズ豆のスープ	牛乳 ベーコン たまご 糸寒天 きわかめ レンズ豆	セサミパン 油 じゃがいも さとう	玉ねぎ パセリ にんじん もやし 小松菜 かぶ キャベツ	650	27.2
14 木	牛乳 ご飯 手作りふりかけ さばのごまみそ焼き かぶの三色づけ かきたま汁	牛乳 粉かつお さば みそ たまご とうふ けずり節 ちりめんじゃこ	米 麦 ごま さとう でんぶん	かぶ にんじん しょうが レモン ほうれん草 長ねぎ	638	33.0
15 金	牛乳 チキンピラフ カレーポテト キャベツとかぶのスープ	牛乳 ベーコン とり肉	米 麦 パター 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリー にんにく キャベツ かぶ	615	20.7
18 月	牛乳 麦ご飯 四川豆腐 ナムル 菊花みかん	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 麦 油 さとう でんぶん	玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく チンゲン菜 だいずもやし もやし 小松菜 みかん	582	24.0
19 火	牛乳 わかめご飯 ししゃものごま天ぷら 野菜の辛子あえ けんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも 生わかめ たまご 油揚げ とうふ けずり節	米 麦 油 さとう こんにやく ごま 小麦粉	キャベツ 小松菜 もやし ごぼう にんじん だいこん	669	28.9
20 水	牛乳 麦ご飯 鯖の西京焼き 野菜のごまびたし のっぺい汁	牛乳 さわら みそ ぶた肉 油あげ けずり節	米 麦 さとう ごま でんぶん こんにやく さといも	にんじん 小松菜 キャベツ だいこん 長ねぎ	619	28.1
21 木	牛乳 ミルクパン フライドチキン ゆでブロッコリー 野菜スープ サンタゼリー 【クリスマス給食】	牛乳 とり肉 ベーコン 白いんげん 粉寒天	ミルクパン 油 小麦粉 さとう 油 じゃがいも	ブロッコリー セロリー にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ パセリ クランベリージュース	677	28.1
22 金	牛乳 ほうとう 野菜のゆず香あえ 信玄きなこもち 【冬至の日給食】	牛乳 けずり節 昆布 ぶた肉 みそ とうふ きな粉	冷凍ほうとう麺 油 白玉粉 さとう	にんじん 玉ねぎ だいこん しめじ かぼちゃ 長ねぎ 白菜 小松菜 もやし ゆず	621	24.4

◎学校行事や食材料等の都合により、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	636	25.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

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なります。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。

【バイキング給食メニュー】

主食:揚げパン, ガーリックトースト	赤: きな粉, とり肉, メルルーサ
主菜:ローストチキン, 魚のパーベキューソース	生わかめ, 粉寒天
副菜:わかめサラダ, ミニトマト	黄: ショートニングパン, ソフトフランス
デザート:レモンスカッシュゼリー, 季節の果物	油, 小麦粉, でんぶん, さとう
飲み物:お茶, 牛乳	緑: にんにく, パセリ, しょうが, りんご
	長ねぎ, レモン, にんじん, もやし
	キャベツ, ミニトマト, みかん
605 kcal 17.9g	

今年のバイキング給食は、異学年交流給食です。12月1日(金)は、3・5年生、12月4日(月)は、1・6年生、12月8日(金)は、2・4年生です。当日、該当学年はバイキング給食、その他の学年は、通常給食になります。

