

| 日             | 曜 | 牛乳    | 主食            | おかず                                     | 赤の仲間<br>血や肉になる                      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                             | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質     |
|---------------|---|-------|---------------|---|-------------------------------------|--|--|--------------------|
| 2             | 火 | ○     | ごぼうの甘辛だれ丼     | 野菜のゆかり和え<br>鶏ささみのスープ                    | 牛乳、焼き竹輪、鶏肉                          | 米、麦、片栗粉、油、こんにゃく、さとう、ごま油                      | ごぼう、にんじん、しょうが、とうがらし、キャベツ、りょうとうもやし、こまつな、ゆかり、にんにく、たまねぎ、チンゲンサイ                  | 582 kcal<br>21.6 g |
| 3             | 水 | ○     | 和風きのこスパゲッティ   | 和風おろしドレッシングサラダ<br>アップルクラムブル             | 牛乳、ベーコン、豚肉                          | スパゲッティ、油、さとう、ごま油、バター、小麦粉                     | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、干しいたけ、えのきたけ、ピーマン、キャベツ、りょうとうもやし、こまつな、だいこん、紅玉りんご、レモン | 651 kcal<br>24.5 g |
| 4             | 木 | ○     | さつまいもごはん      | メバルの塩こうじ焼き<br>ひじきの五目煮<br>冬野菜のかす汁        | 牛乳、めばる、みそ、鶏肉、ひじき                    | 米、麦、さつまいも、塩こうじ、油、こんにゃく、さとう、さといも              | ごぼう、干しいたけ、にんじん、れんこん、こまつな、だいこん、長ねぎ  | 573 kcal<br>27.5 g |
| 5             | 金 | ○     | ミルクココア揚げパン    | パリパリポテトの野菜サラダ<br>ワントンスープ<br>レモンスカッシュゼリー | 牛乳、豚肉                               | ショートニングパン、じゃがいも、さとう、油、ワントンの皮                 | にんじん、こまつな、キャベツ、干しいたけ、にんにく、りょうとうもやし、長ねぎ、しょうが                                  | 546 kcal<br>20.3 g |
| 2年生リクエスト給食①   |   |       |               |   |                                     |  |  |                    |
| 8             | 月 | ○     | 麦ご飯           | 小松菜とじゃこのふりかけ<br>肉じゃが煮<br>みそドレサラダ        | 牛乳、かつお、ちりめんじゃこ、豚肉、みそ                | 米、麦、ごま油、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも                    | こまつな、にんじん、たまねぎ、さいいんげん、だいこん、キャベツ  | 611 kcal<br>23.4 g |
| 9             | 火 | ○     | アロス・コングリ      | フリホーレススープ<br>キューバ風サラダ<br>コーヒゼリー         | 牛乳、ささげ、ベーコン、豚肉、いんげん豆、レンズ豆、アガー、生クリーム | 米、油、さとう                                      | にんにく、たまねぎ、赤パプリカ、パセリ、セロリ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん                                  | 649 kcal<br>25.7 g |
| 世界の料理（キューバ）   |   |       |               |   |                                     |  |  |                    |
| 10            | 水 | ○     | じゃがいも入り焼きそば   | かんぴょうの和えもの<br>かんぴょうの洋風卵とじ               | 牛乳、豚肉、青のり、ベーコン、鶏肉、卵                 | 中華めん、油、じゃがいも、さとう、ごま油、片栗粉                     | にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、りょうとうもやし、きゅうり、かんぴょう、えのきたけ、にんにく                          | 579 kcal<br>27.4 g |
| 郷土料理（栃木県）     |   |       |               |   |                                     |  |  |                    |
| 11            | 木 | ○     | 冬野菜のよくばりマーボー丼 | ひじきの中華サラダ<br>春雨スープ                      | 牛乳、豚肉、豚ひき肉、豆腐、みそ、ひじき、鶏肉             | 米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油、白ごま、はるさめ                   | しょうが、れんこん、ごぼう、にんにく、長ねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、きゅうり、りょうとうもやし、とうもろこし、たまねぎ              | 631 kcal<br>25.0 g |
| 12            | 金 | ○     | 韓国風炊き込みご飯     | ヤンニョムフィッシュ<br>白菜の辛味漬け<br>タッカルビ風スープ      | 牛乳、豚肉、パサ、鶏肉                         | 米、ごま油、油、片栗粉、はちみつ、卵不使用マヨネーズ、さとう               | にんにく、にんじん、まいたけ、だいずもやし、ほうれんそう、しょうが、はくさい、こまつな、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、にら               | 584 kcal<br>28.4 g |
| 世界の料理（韓国）     |   |       |               |   |                                     |  |  |                    |
| 15            | 月 | ○     | みそラーメン        | なんば風から揚げ<br>りんご                         | 牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ、鶏肉、青のり                | ラーメン、ごま油、バター、油、米粉、片栗粉                        | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、りょうとうもやし、キャベツ、とうもろこし、長ねぎ、にら、りんご                          | 668 kcal<br>34.1 g |
| 2年生リクエスト給食②   |   |       |               |   |                                     |  |  |                    |
| 16            | 火 | ○     | 麦ご飯           | ひじきのふりかけ<br>八宝菜<br>わかめスープ               | 牛乳、ひじき、かつお、豚肉、いか、えび、なると、鶏肉、わかめ      | 米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油                            | たまねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、はくさい、チンゲンサイ、長ねぎ                                    | 580 kcal<br>26.1 g |
| 17            | 水 | ○     | 胚芽パントースト      | 冬野菜のクリーム煮<br>キャベツのレモン和え                 | 牛乳、鶏肉、いんげん豆、生クリーム                   | 胚芽食パン、油、バター、小麦粉、さといも、さつまいも、さとう、ごま油           | たまねぎ、にんじん、れんこん、にんにく、クリームコーン、とうもろこし、ぶなしめじ、パセリ、だいこん、キャベツ、レモン                   | 590 kcal<br>23.8 g |
| 18            | 木 | ○     | こぎつねご飯        | キャベツと春菊のツナ和え<br>呉汁<br>菊花みかん             | 牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、みそ、大豆、豆腐               | 米、麦、油、こんにゃく、さとう、じゃがいも                        | にんじん、干しいたけ、さいいんげん、キャベツ、しゅんぎく、こまつな、たまねぎ、りんご、だいこん、長ねぎ、みかん                      | 601 kcal<br>24.8 g |
| お誕生給食         |   |       |               |   |                                     |  |  |                    |
| 19            | 金 | ○     | シンガポールチキンライス  | シンガポールサラダ<br>ラクサ風スープ                    | 牛乳、鶏肉                               | 米、麦、バター、さとう、片栗粉、ごま油、はるさめ、オリーブ油               | にんにく、しょうが、たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、レモン、ぶなしめじ、にんじん、ホールトマト                              | 638 kcal<br>27.3 g |
| 世界の料理（シンガポール） |   |       |               |   |                                     |  |  |                    |
| 22            | 月 | ○     | 豆乳担々うどん       | 揚げかぼちゃのいとこぞえ<br>西洋なし                    | 牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、みそ、豆乳、あずき               | 細うどん、ごま油、ごま、油、さとう、片栗粉                        | にんにく、しょうが、赤パプリカ、黄パプリカ、たけのこ、長ねぎ、干しいたけ、りょうとうもやし、こまつな、かぼちゃ、西洋なし                 | 591 kcal<br>26.2 g |
| 冬至給食          |   |       |               |   |                                     |  |  |                    |
| 23            | 火 | ○     | キーマカレー        | キャベツの華風漬け<br>ヨーグルトゼリー                   | 牛乳、豚肉、鶏肉、レンズ豆、寒天、ヨーグルト              | 米、麦、油、小麦粉、ごま油、さとう                            | にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、こまつな、レモン、いちごジャム                     | 686 kcal<br>26.7 g |
| 24            | 水 | 乳酸菌飲料 | エクレーパン        | ジョア<br>クリスマスフレンチサラダ<br>ポークビーンズ          | 豚肉、ひよこ豆                             | ショートニングパン、さとう、コーンスターチ、バター、チョコレート、油、小麦粉、じゃがいも | かぼちゃ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、にんにく、セロリ、しょうが、マッシュルーム                 | 690 kcal<br>21.8 g |
| クリスマス給食       |   |       |               |   |                                     |  |  |                    |

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



もうすぐ冬休み！

食生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう

食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

|                        |     |      |
|------------------------|-----|------|
| 12月分 一日あたりの平均          | 612 | 25.6 |
| 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |

今年も残すところあと1か月となりました。  
年末年始、元気に楽しく過ごせるように、手洗いうがいをしっかり行い、体調管理には十分気を付けましょう。