

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	木	○	麦ご飯	西湖豆腐 じゃが芋の中華風胡麻和え	牛乳、豚肉、豆腐、ロースハム	米、麦、油、さとう、片栗粉、じゃがいも、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、トマト、長ねぎ、にら、きゅうり	655 kcal 29.5 g
2	金	○	ウィーン風ターメリックライス 音楽会（1日目） 米粉ハヤシライス	シュニツェル ウィーン風ポテトサラダ コンソメスープ ◎世界の料理（オーストリア）	牛乳、豚肉、ひよこめめ粉、ベーコン	米、オリーブ油、油、さとう、コーンフレーク、乳不使用マーガリン、じゃがいも	レーズン、レモン、えだまめ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご、セロリ、キャベツ、にんにく、パセリ	705 kcal 21.0 g
3	土	○	音楽会（2日目）	わかめとひじきのサラダ	牛乳、豚肉、豆乳、ひじき、海草ミックス	米、油、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、こまつな	619 kcal 20.9 g
6	火	○	みそラーメン	磯ポテトビーンズ アップルクランブル	牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ、大豆、かえりにぼし、あおのり	ラーメン、ごま油、ごま、油、片栗粉、じゃがいも、バター、さとう、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ホールコーン、長ねぎ、にら、紅玉りんご、レモン	702 kcal 22.5 g
7	水	○	ブルコギ丼	わかめスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、りんご、しょうが、にんにく、にら、長ねぎ	597 kcal 26.4 g
8	木	○	いちごジャムドッグサンド 2年生 リクエスト給食	冬野菜のポトフ ワンタンのパリパリサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、ベーコン、豚肉、フランクフルト、寒天	コッペパン、油、じゃがいも、油、ワンタンの皮、さとう	いちごジャム、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、はくさい、カリフラワー、ブロッコリー、パセリ、こまつな、もやし、レモン	651 kcal 23.6 g
9	金	○	韓国風炊き込みご飯 お誕生給食	ヤンニョムチキン タッカルビ風スープ りんご ◎世界の料理（韓国）	牛乳、豚肉、鶏肉	米、ごま油、ごま、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、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、にら、りんご	609 kcal 29.5 g
12	月	○	アロス・Conggri ◎世界の料理（キューバ）	フリホーレス・ネグロス キューバ風サラダ	牛乳、さきげ、ベーコン、豚肉、黒大豆、レンズまめ	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	604 kcal 26.7 g
13	火	○	野菜たっぷりあんかけ焼きそば	岩石揚げ かき	牛乳、豚肉、大豆、ひじき、かえりにぼし	むし中華めん、油、さとう、片栗粉、ごま油、さつまいも、油	にんにく、しょうが、干しいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、かき	638 kcal 26.5 g
14	水	○	麦ご飯	のりの佃煮 筑前煮 白菜と小松菜のみそ汁	牛乳、のり、鶏肉、焼き竹輪、油揚げ、みそ	米、麦、さとう、油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、たけのこ、干しいたけ、さやいんげん、はくさい、こまつな、長ねぎ	611 kcal 25.2 g
15	木	○	シナモン揚げパン	鮭のクリームシチュー ひじきとごぼうのサラダ	牛乳、さけ、白いんげん、生クリーム、ひじき、ボンレスハム	シトリングパン、粉砂糖、さとう、油、バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油、ごま	たまねぎ、セロリ、にんじん、にんにく、キャベツ、パセリ、ごぼう、きゅうり	669 kcal 25.5 g
16	金	○	しよめし ◎郷土料理（滋賀県）	わかさぎの米粉レモン南蛮漬け キャベツと小松菜のお浸し 油揚げとかぶのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかさぎ、みそ	米、麦、油、さとう、片栗粉	にんじん、干しいたけ、ごぼう、レモン、長ねぎ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、かぶ、かぶ(葉)	580 kcal 22.9 g
19	月	○	麦ご飯	大豆と小魚のいり煮 いかと里芋の煮物 なめこ豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、焼き竹輪、いか、豆腐、わかめ、みそ	米、麦、片栗粉、さとう、油、こんにゃく、さといも	干しいたけ、にんじん、だいこん、さやいんげん、なめこ、こまつな	604 kcal 31.2 g
20	火	○	キーマカレー	カラフルサラダ 西洋なし	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆	米、麦、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、こまつな、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン、りんご、西洋なし	637 kcal 24.6 g
21	水	○	豆乳坦々うどん 冬至給食	揚げかぼちゃのいとこぞえ	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、もやし、こまつな、かぼちゃ	607 kcal 26.3 g
22	木	乳発酵飲料	クリスマスピラフ クリスマス給食	ジョア お星さまのトマトスープ クリスマスブラウニー	ジョア、ベーコン、鶏肉、豆腐、豆乳、大豆	米、乳不使用マーガリン、オリーブ油、油、じゃがいも、トック、さとう、片栗粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、ブロッコリー、セロリ、しょうが、カットトマト、パセリ	701 kcal 23.0 g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、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。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分 一日あたりの平均	637 25.3
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0



**もうすぐ冬休み！**  
**食生活のポイント**

- 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
- 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

今年も残すところあと1か月となりました。  
 今年年始、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。