

実施日	曜日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
					からだをつくるたべもの	ちからになるたべもの	ちやしをとのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質
2	月	牛乳	サンマーメン	中華サラダ さつまスティック	牛乳,豚肉,くきわかめ	中華めん,油,でんぷん, ごま油,さとう,さつまいも	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,にら,キャベツ	660	20.3
3	火	牛乳	鶏肉のうま煮丼	野菜のおひたし 芋団子汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉	米,麦,油,こんにやく,さとう,でんぷん,じゃがいも,白玉粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ,こまつな,キャベツ,えのきたけ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	623	24.9
4	水	牛乳	きなこあげパン	ワントンスープ ささみのサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,鶏ささ身	揚げ油,コッペパン,さとう,ウエーブワントン,ごま油,油	もやし,にんじん,キャベツ,たけのこ,干しいたけ,しょうが,こまつな,だいこん	643	23.8
5	木	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 野菜のごま和え みぞれ汁	牛乳,さば,みそ,けずり節,豆腐	米,麦,さとう,でんぷん,白すりごま,ごま(り),さといも	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,たまねぎ,だいこん,だいこん葉	637	28.5
6	金	牛乳	わかめごはん	肉豆腐 みそドレサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,わかめ,豚肉,豆腐,みそ	米,麦,油,白ごま,こんにやく,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,だいこん,キャベツ,こまつな	687	26.4
9	月	牛乳	ごはん 手作りふりかけ	ちぐさ焼き 野菜の和え物 さつまい汁	牛乳,粉かつお,ちりめんじゃこ,豚肉,豚レバー,めじき,卵,鶏肉,みそ	米,麦,油,白ごま,さとう,こんにやく,さつまいも	にんじん,たけのこ,こまつな,もやし,えのきたけ,ごぼう,だいこん,たまねぎ,長ねぎ	651	27.1
10	火	牛乳	ジャンバラヤ	白菜のクリームスープ りんご	牛乳,豚肉,ウィンナー,ベーコン,鶏肉	米,麦,油,バター,小麦粉,じゃがいも	トマトジュース,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,はくさい,クリームコーン,ほうれんそう,りんご	674	21.2
11	水	牛乳	チャーハン	ジャンボぎょうざ わかめスープ	牛乳,卵,豚肉,豚レバー,わかめ	米,麦,油,ごま油,ぎょうざの皮,小麦粉	しょうが,長ねぎ,グリーンピース,キャベツ,にら,にんにく,えのきたけ,にんじん,こまつな	683	24.8
12	木	牛乳	チキントマト クリームスパゲティ	フレンチサラダ ヨーグルトポムポム	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム,粉チーズ,ヨーグルト	スパゲティ,オリーブ油,バター,さとう,油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,ホールコーン,レモン,りんご	713	26.8
13	金	牛乳	タラめし	豆入りおひたし ひつみつみ汁	牛乳,たら,ひじき,青大豆,花かつお,豚肉,油揚げ,みそ,豆腐	米,ごま,強力粉,小麦粉,じゃがいも,ごま油	にんじん,もやし,こまつな,干しいたけ,だいこん,しめじ,はくさい,長ねぎ	603	26.0
16	月	牛乳	世界の料理☆(ハンガリー) ミルクパン	ペルケルト ヴィネグレットサラダ りんご	牛乳,豚肉	ミルクパン,油,じゃがいも,小麦粉,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,赤パプリカ,黄ピーマン,きゅうり,キャベツ,セロリ,りんご	599	22.5
17	火	牛乳	冬野菜の カレーライス	カリカリサラダ オレンジ	牛乳,豚肉,油揚げ	米,麦,油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,だいこん,カリフラワー,れんこん,キャベツ,こまつな,オレンジ	670	21.0
18	水	牛乳	変わりマーボー 豆腐丼	大根の華風漬け 杏仁風ポンチ	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,寒天	米,麦,油,さとう,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,干しいたけ,だいこん,長ねぎ,にら,パイン缶,みかん缶,りんご	673	22.7
19	木	牛乳	食育の日☆ (冬の健康について考えよう) ごはん	魚の南蛮漬け 切干大根の煮付 みそ汁	牛乳,さけ,油揚げ,みそ	米,麦,油,でんぷん,小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマン,切干大根,さやいんげん,えのきたけ,だいこん,こまつな	684	27.4
20	金	牛乳	冬至献立☆ 冬至うどん	ゆず香和え 信玄きなこもち	牛乳,昆布,けずり節,豚肉,油揚げ,みそ,豆腐,きな粉	うどん,油,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,こまつな,もやし,ゆず	618	24.2
23	月	牛乳	ごはん	豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 鶏五目汁	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ	米,麦,油,でんぷん,さとう,こんにやく,さといも,ごま油	しょうが,かぼちゃ,にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	626	21.9
24	火	牛乳	明日葉パン	ミートローフ ポイル野菜 野菜スープ サンタゼリー	牛乳,豚肉,豚レバー,豆腐,ベーコン,寒天	あしたばパン,パン粉,油,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ブロッコリー,キャベツ,かぶ,はくさい,にんにく,クランベリージュース	600	27.5

◎ 学校行事等の都合により、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	650	24.5
3・4年生	一人あたりの食事摂取基準	650	26.0

# お魚食べていますか？

日本は周りを海に囲まれているため、四季折々さまざまな魚を味わうことができます。料理方法もバラエティ豊かで、すしや刺身をはじめ、塩焼き、照り焼き、煮つけ、から揚げ、フライやてんぷらなど、いろいろと楽しめます。魚は「さばくのが大変」「骨があって苦手」と敬遠する人もいますが、体をつくるのに欠かせないたんぱく質をはじめ、成長期に必要な栄養が豊富に含まれており、積極的に取り入れたい食べ物です。

お  
も  
な  
い  
栄  
養

<p>体をつくるものになる</p> <p><b>たんぱく質</b></p> <p><b>強</b></p>	<p>骨や歯を丈夫にする</p> <p><b>カルシウム</b></p> <p>※焼ごち食べる魚に多く含まれます。</p>	<p>貧血を予防する</p> <p><b>鉄</b></p> <p>※血合いの部分に多く含まれます。</p>	<p>生活習慣病を防ぐ</p> <p><b>DHA EPA</b></p> <p>※青魚の魚のあぶらに多く含まれます。</p>
---	---	--	---

