



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料			エネルギー たんぱく質 塩分	コメント
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働かになる	(緑) 体の調子を整える		
1	木	ご飯 ししゃもの天ぷら 温野菜(ごま) 田舎汁 みかん	○ 牛乳 ししゃも みそ 生揚げ	米 麦 でん粉 油 さつまいも ごま さとう こんにゃく	にんじん かぼちゃ れんこん 小松菜 カリフラワー しょうが 玉ねぎ 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ みかん	587 kcal 21.8 g	温野菜はゆでた野菜にごまだれを和えます。野菜は加熱するとかさが減って、生野菜よりたくさん食べられます。	
2	金	ご飯 厚焼きたまご ほうれん草とツナの磯和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁 りんご	○ 牛乳 鶏肉 ひじき たまご ツナの 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	にんじん 椎茸 ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 えのき 玉ねぎ 白菜 りんご	596 kcal 23.8 g 2.1 g	給食のたまご焼きは鉄板に切った具材やたまごを流し入れて、オープンで焼きます。厚みがあるののでじっくり時間をかけて焼きます。	
3	土	豚すき丼 大根の酢みそ和え たこ焼きポテト	○ 豚肉 豆腐 牛乳 みそ たこ 青のり おかか	米 麦 しらたき さとう じゃがいも ごま でん粉 油	にんじん 玉ねぎ 白菜 椎茸 グリンピース 大根 もやし 小松菜 えのき キャベツ	643 kcal 23.7 g 1.7 g	たこ焼きポテトは、蒸してつぶしたじゃがいもにたこやキャベツをまぜて丸めて油でカリッと揚げます。	
6	火	〈世界の料理給食 フィンランド〉 シナモンハニートースト ロヒケイット(サーモンスープ) ローストハムのサラダ みかん	○ 牛乳 サケ ハム 白いんげん豆 豆乳	パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	玉ねぎ 白菜 かぶ にんじん しめじ コーン 小松菜 キャベツ フロッコリー みかん	600 kcal 25.6 g 2.1 g	自然豊かな北欧の国フィンランドでは、近海のサーモンや、狩猟でとったさまざまな肉を食べてきました。	
7	水	ご飯 レバーの竜田揚げ キャベツのからし和え 豆乳入りみそ汁	○ 牛乳 レバー 鶏肉 みそ 豆乳 油揚げ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも さとう こんにゃく ごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ えのき	600 kcal 24.0 g 1.7 g	みそ汁に豆乳を入れると、いつものみそ汁にコクが加わります。みそも豆乳も大豆からできているので、相性は抜群です。	
8	木	スパゲティミートソース じゃがいものスープ ゆずはちみつポンチ	○ 豚肉 レバー 大豆 チーズ 牛乳 寒天	スパゲティ 油 オリーブ油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム グリンピース しめじ 小松菜 ゆず みかん	593 kcal 24.4 g 2.8 g	ゆずはビタミンCが豊富で風邪予防に効果があります。また、さわやかな香りと酸味が料理をよりおいしくします。	
9	金	そばろごぼうご飯 サバのごま焼き 小松菜とじゃこの和え物 里芋のみそ汁	○ 豚肉 牛乳 サバ じゃこ おかか 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう 小松菜 里芋	ごぼう にんじん しょうが もやし キャベツ 小松菜 しめじ 大根 ねぎ 水菜	593 kcal 26.8 g 2.0 g	旬の里芋は子孫繁栄の縁起物なので、正月のお節料理にも使われます。	
12	月	〈お誕生日給食〉 ご飯 アーモンド小女子 高野豆腐のたまごとし かぶのみそ汁 みかん	○ 小女子 牛乳 豚肉 高野豆腐 さつま揚げ たまご 油揚げ みそ	米 麦 アーモンド ごま 油 さとう じゃがいも	椎茸 にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 かぶ みかん	622 kcal 27.7 g 2.3 g	みそ汁には旬のかぶが入っています。白い根の部分から、緑の葉の部分まで余すところなく使います。	
13	火	小松菜チャーハン シイラの香味揚げ 中華五目スープ 杏仁豆腐	○ 焼豚 たまご 牛乳 シイラ 豆腐 寒天	米 麦 油 ごま油 でん粉 上新粉 ごま さとう	しょうが たけのこ ねぎ 小松菜 にんにく 椎茸 玉ねぎ 大根 コーン ねぎ パイン みかん もも	603 kcal 24.3 g 2.0 g	シイラはマヒマヒともよばれます。あっさりとしたたんぱく味なので、油で揚げたり、焼いたりするとおいしいです。	
14	水	チリビーンズチースドック 白菜と大根のスープ煮 さつまいものアーモンド揚げ りんご	○ 白いんげん豆 豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉 フランクフルト	油 小麦粉 さつまいも アーモンド さとう	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 コーン 白菜 しめじ 小松菜 りんご	653 kcal 23.3 g 1.5 g	学校給食では種類が豊富に使われています。種類とはごまやアーモンドなどのナッツ類のごとで、ビタミン、ミネラルがぎゅっとつまっています。	
15	木	〈セレクト給食〉 ご飯 イカのチリソースまたは豚肉のチリソース わかめの中華サラダ ビーフンスープ	○ 牛乳 イカ 豚肉 わかめ ハム	米 麦 でん粉 油 ごま油 さとう ごま ビーフン	にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん もやし キャベツ 椎茸 えのき 白菜 いら チンゲン菜	585 kcal 21.5 g 2.3 g	今月のセレクト給食は、イカが豚肉か選びます。どちらも油で揚げて、チリソースをかかめます。	
16	金	〈郷土料理給食 高知県〉 鍋焼きラーメン 鶏肉のねぎ塩焼き 白菜のたくあん和え いも天	○ ちくわ うすら卵 鶏肉 油揚げ おかか 牛乳	中華めん 油 ごま油 さつまいも 小麦粉 さとう	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし いら きくらげ チンゲン菜 コーン ねぎ にんにく 白菜 小松菜 にんじん たくあん	593 kcal 25.1 g 2.9 g	高知県須崎市のご当地メニュー鍋焼きラーメンは、鶏スープ、ねぎ、ちくわ、卵が入ります。高知県は冬至に欠かせないゆずの日本一の産地です。	
19	月	五目ご飯 おでん 小松菜のごま和え	○ 油揚げ 牛乳 昆布 つみれちくわ みそ さつま揚げ ひじき 鶏肉 揚げボール 生揚げ うすら卵	米 麦 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう たけのこ にんじん しめじ 大根 小松菜 キャベツ コーン しょうが ねぎ	585 kcal 24.4 g 2.5 g	給食のおでんは、ねりものや昆布、野菜などのたくさんの味が詰まっています。	
20	火	豆腐の中華丼 切干大根と荳わかめのサラダ 春雨スープ みかん	○ 豚肉 豆腐 牛乳 荳わかめ 鶏肉 パーコン	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう 春雨 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ 椎茸 白菜 ねぎ チンゲン菜 切干大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 小松菜 みかん	611 kcal 22.4 g 2.1 g	切干大根も荳わかめもどちらもよい食感があります。よくかんで食べましょう。	
21	水	セルフカレーチキンサンド ミネストローネ カリフラワーのサラダ パナナ	○ 鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳 大豆 パーコン	パン 油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん トマト しめじ キャベツ カリフラワー きゅうり コーン みかん パナナ	600 kcal 27.1 g 2.7 g	カレーチキンをパンにはさんで食べましょう。ミネストローネは野菜をたっぷり煮込んでいます。	
22	木	〈冬至献立〉 ご飯 白菜の浅漬け サワラのゆずみそ焼き かぼちゃと大豆の揚げ煮 けんちん汁	○ 昆布 牛乳 サワラ みそ 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう でん粉 油 ごま じゃがいも	白菜 きゅうり にんじん しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう 大根 小松菜	633 kcal 26.8 g 2.3 g	冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。	

- \* 献立は材料の都合で変わることがあります。
- \* 病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
- \* エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。
- \* そば・落花生(ピーナッツ)・生卵は使用しません。

### 家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫を試みませんか。



〈今月の栄養目標〉

和やかに食事をしよう

和やかに楽しく食事をして、すてきな年末をすごしましょう。