

にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)	
	しゆしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん
2 月	むぎごはん		あぶらふどん こまつなとりにくのいためもの パイナップル(かん)	こめ, むぎ, さとう, あぶら ふ, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, とりにく	にんじん, たまねぎ, ながねぎ , いんげん, えのき, はくさい , こ まつな , パイナップル	601 23.2
3 火	セ あげ パン		にくだんごのスープ えだまめとツナのソテー みかん	パン, あぶら, ごま, さとう, はるさめ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, とうふ, にくだ んご, ツナ	しょうが, にんじん , しいたけ, はくさい , チンゲンサイ, たまね ぎ, えだまめ, とうもろこし, み かん	606 22.8
4 水	ご は ん		とうふとわかめのみそしる さばのねぎソースかけ じゃがいものそばろに	こめ, さとう, かたくりこ, あ ぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, わかめ, みそ, さば, と りにく, だいず	はくさい , ながねぎ , にんにく, たまねぎ, こんにやく, いんげん	598 27.6
5 木	ご は ん		けんちんじる ししゃもフライ にびたし	こめ, ごまあぶら, きょうい も , あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, ししゃもフライ, ちくわ	にんじん , ごぼう, こんにやく, だいこん , ながねぎ , えのき, も やし, こまつな	584 21.4
6 金	ご は ん		おでん ぶたにくとごぼうのしょうがいため りんご(かん)	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, こんぶ, うずら たまご, たこボール, ちくわ, ぶたにく	だいこん , こんにやく, しょう が, ごぼう, たまねぎ, えのき, りんご	629 25.8
9 月	ご は ん		こまつなとあぶらあげのみそしる コロッケ(ソース) ビーンズサラダ(ソイドレッシング)	こめ, コロッケ, あぶら, ド レッシング	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, みそ, ミックスビーンズ	だいこん , こまつな , ながねぎ , とうもろこし, キャベツ , きゅう り	661 21.6
10 火	ご は ん		とんじる さわらのソイネーズやき くきわかめいりきんぴら	こめ, じゃがいも, マヨネー ズ, ごまあぶら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, とうふ, みそ, さわ ら, くきわかめ, さつまあげ	にんじん , だいこん , ながねぎ , ごぼう, こんにやく	606 28.2
11 水	し よ く パ ン		さつまいものとうにゅうチャウダー ペリペリチキン キャベツとハムのソテー	パン, バター, さつまいも , こ め, あぶら	ぎゅうにゅう, ベーコン, と うにゅう, とりにく, ハム	にんじん , たまねぎ, レモン, しょうが, にんにく, とうもろこ し, キャベツ	588 28.8
12 木	ご は ん		はるさめスープ やきぎょうざ(2) ナムル(ナムルドレッシング)	こめ, あぶら, はるさめ, ごま あぶら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, ぎょうざ	しょうが, にんじん , はくさい , ながねぎ , もやし, ほうれんそう	580 22.1
13 金	ご は ん		かきたまじる さばのしおやき ごまあえ	こめ, あぶら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, とりにく, なる と, たまご, さば, さつまあげ	たまねぎ, えのき, ながねぎ , こん にやく, にんじん , はくさい , こ まつな	582 27.5
16 月	ご は ん		すきやきふうに はるさめのいためもの パイナップル(かん)	こめ, さとう, はるさめ, ごま あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, やき どうふ, とりにく	しいたけ, はくさい , しらたき, しゅんぎく, ながねぎ , にんじ ん , もやし, チンゲンサイ, パイ ナップル	583 24.8

12月



冬野菜のおいしい季節になりました。
冬野菜にはビタミンCやβカロテンを豊
富に含む野菜が多く、免疫力を高める
効果があります。たっぷり食べて、かぜ
に負けない体を作りましょう。



6日(金)おでん



おでんは豆腐を串にさして焼き、味噌
をぬった「田楽」が始まりと言われてい
ます。江戸時代に煮込み料理に発展し、
「関東炊き」とも呼ばれていました。
給食ではしょうゆの色がしっかりめの
関東風で仕上げます。

11日(水)ペリペリチキン

南アフリカの料理でスパイスやレモン
汁を使って、鶏肉を香ばしく焼いた料理
です。「ペリペリ」というのは、スワヒリ語
で「唐辛子」という意味だそうです、少しピ
リツとした味付けになっています。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>




※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

曜日	メニュー	おかず	おもとにエネルギーの もとになるしょくひん	おもとにからだをつくる もとになるしょくひん	おもとにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
17 火	ごはん	ふゆやさしいじる ココロさめのたつたあげ ひじきとだいずのもの	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、さめ、ひじき、だいず、さつまあげ	にんじん、だいこん、えのき、はくさい、ながねぎ、こまつな、しょうが、こんにやく、いんげん	586 25.9
18 水	むぎごはん	チキンカレー こまつなとぶたにくのソテー みかん	こめ、むぎ、じゃがいも、ルウ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、スキムミルク、チーズ、ぶたにく	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、みかん	670 23.0
19 木	ココア しょくパン	ミネストローネ フライドチキン クリスマスデザート	パン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、クリスマスデザート(3しょくプリン)	ぎゅうにゅう、ベーコン、レンズまめ、ひよこまめ、とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、しょうが	612 27.0
20 金	ごはん	ごじる いかのゆずふうみやき のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)	こめ、さといも、あぶら、ドレッシング	はっこうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、だいず、とうふ、みそ、いか、のり	にんじん、だいこん、こんにやく、ながねぎ、ゆず、えのき、もやし、こまつな	580 28.1
23 月	しょくパン	マカロニのクリームに オムレツのデミグラスソースかけ コールスロー(フレンチドレッシング)	パン、バター、じゃがいも、ルウ、マカロニ、あぶら、さとう、かたくりこ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、スキムミルク、チーズ、なまクリーム、オムレツ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	604 26.8
24 火	スパゲッティ (こほうそう)	ツナおろしスパゲッティのソース(きざみのり) キャベツともやしのカレーいためりんご	スパゲッティ、さとう	ぎゅうにゅう、ツナ、のり、ベーコン	だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、りんご	582 26.7


19日(木)クリスマス

クリスマスらしい色のミネストローネ、フライドチキン、クリスマスデザートを出します。お楽しみに!!






20日(金)冬至

21日(土)は冬至です。冬至は昼間の時間が一年で一番短くなる日です。この日にはゆず湯に入ったり、「ん」がついたものを食べたりして無病息災を祈る風習があります。給食では「いかのゆずふうみやき」と、「ん」のつくこんにやくを使った「ごじる」を提供します。



冬休みの食生活~10のポイント

<p>た(食)べすぎに気をつけよう</p> 	<p>の(飲)み物は甘くないものを選ぼう</p> 	<p>し(っ)かり手を洗ってから食事をしよう</p> 	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> 
<p>ふ(冬)が旬の食べ物をとろう</p> 	<p>ゆ(っ)くりよくかんで食べよう</p> 	<p>や(さい)野菜をたっぷり食べよう</p> 	<p>す(ず)んで、おうちの人のお手伝いをしよう</p> 


《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★
さといも、きょういも、にんじん、ほうれんそう、だいこん、はくさい、ながねぎ

★瑞穂町生産者★
さつまいも、こまつなキャベツ

みんなで食卓を囲む機会をつくろう

を(お)やつは時間と量を決めてとろう



給食の実施日は各学校によって異なります。材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。