

にち 日	こ ん だ て め い			し ゚ く ざ い り ょ う			えいようか たんぱく質(g)
	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	
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, <b>ながねぎ</b> , いんげん, えのき, <b>はくさい</b> , <b>こ まつな</b> , パイナップル	601 23.2
3 火	セサミン 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, とろろ, にくだ んご, ツナ	しょうが, <b>にんじん</b> , しいたけ, <b>はくさい</b> , チンゲンサイ, たまね ぎ, えだまめ, とろもろこし, 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 じゃがいものそぼろに	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 ろろ, わかめ, みそ, さば, と りにく, だいず	<b>はくさい</b> , <b>ながねぎ</b> , 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, <b>きょうい も</b> , あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と ろろ, ししゃもフライ, ちくわ	<b>にんじん</b> , ごぼう, こんにやく, <b>だいこん</b> , <b>ながねぎ</b> , えのき, も やし, <b>こまつな</b>	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	<b>だいこん</b> , 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 ろろ, みそ, ミックスビーンズ	<b>だいこん</b> , <b>こまつな</b> , <b>ながねぎ</b> , とろもろこし, <b>キャベツ</b> , 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, とろろ, みそ, さわ ら, くきわかめ, さつまあげ	<b>にんじん</b> , <b>だいこん</b> , <b>ながねぎ</b> , ごぼう, こんにやく	606 28.2
11 水	しゅく 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, <b>さつまいも</b> , こ め, あぶら	ぎゅうにゅう, ベーコン, とろ ろにゅう, とりにく, ハム	<b>にんじん</b> , たまねぎ, レモン, しょうが, にんにく, とろもろこ し, <b>キャベツ</b>	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, <b>にんじん</b> , <b>はくさい</b> , <b>ながねぎ</b> , もやし, <b>ほうれんそう</b>	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, <b>ながねぎ</b> , こん にやく, <b>にんじん</b> , <b>はくさい</b> , <b>こ まつな</b>	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 どろろ, とりにく	しいたけ, <b>はくさい</b> , しらたき, しゅんぎく, <b>ながねぎ</b> , <b>にんじ ん</b> , 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、かせ  
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  
リッ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><b>た(食)べすぎに気をつけよう</b></p> 	<p><b>の(飲)み物は甘くないものを選ぼう</b></p> 	<p><b>し(っ)かり手を洗ってから食事をしよう</b></p> 	<p><b>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</b></p> 
<p><b>ふ(冬)が旬の食べ物をとろう</b></p> 	<p><b>ゆ(っ)くりよくかんで食べよう</b></p> 	<p><b>や(さい)野菜をたっぷり食べよう</b></p> 	<p><b>す(ず)んで、おうちの人のお手伝いをしよう</b></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。