




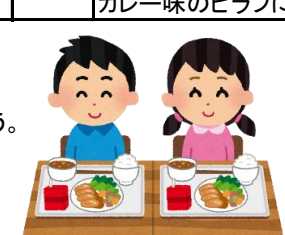

献立表

給食目標・・・冬を元気にすごそう



「食事」「運動」「睡眠」「手洗い・うがい」などの習慣をととのえて、
風邪・インフルエンザ・ノロウイルスなどの病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

※ 牛乳は毎日ついてます。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)		
2	げつ月	パン 白菜のクリーム煮 ベーコンと野菜のソテー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ベーコン	パン じゃがいも あぶら クリームシチューのもと あぶら	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	722	855	はくさい ふゆ しゆん やさい 白菜は、冬が旬の野菜です。くせ のない味なので、鍋料理やあえ ものなど、様々な料理に使用されま す。	
3	か火	ごはん まつかぜやき 松風焼 ひじきの煮物 すまし汁	とりにく たまご みそ ひじき あぶらあげ あぶらあげ わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま さとう ごぼう しめじ たまねぎ	たまねぎ にんじん	670	793	まつかぜやき ほんらい 松風焼は、本来はケシの実を表 面にちりちらした料理です。給食では 手に入りやすいゴマをたっぷりか けています。	
4	すい水	ぎゅうどん 牛丼 わかめの酢のもの みそけんちん汁	ぎゅうにく わかめ とりにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら さとう さといも	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ しょうが いとこんにやく きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ にんじん	677	801	ほんじつ ぎゅうしよく 本日は、給食でめつたに登場しな い牛肉です。牛丼などの丼ぶりよ うりは、しっかりとよく噛むことを意 識して食べましょう。	
6	きん金	ごはん ポークチャップ ごぼうサラダ コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	こめ さとう あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん レタス えのきたけ もやし	681	806	ごぼうには食物繊維がたっぷり 含まれています。おなかの調子を 整える働きがあります。	
9	げつ月	パン コロッケ カレーソテー ソーセージスープ	ぶたにく ウインナー	パン コロッケ あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ セロリ レタス たまねぎ	653	773	コロッケは、西洋料理のクロケット という料理をまねしたもので が、日本独自の進化を遂げ、日 本の料理として定着しています。	
10	か火	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	さば こうや豆腐 とうふ みそ	こめ さとう だいこん ねぎ にんじん	にんじん こんにやく	695	823	ほね 骨のない魚が出るのは給食だけ です。うちでは、自分で骨をとる 練習をしましょう。	
13	きん金	こめこ 米粉パン ささみフライ 野菜のマリネ ミネストローネ	とりにく だいでず ベーコン	こめこパン てんぷらこ パンこ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ セロリ	663	785	パン屋さんに、米粉を混ぜてパン を焼いてもらいます。いつものパ ンよりモチモチとした食感です。	
16	げつ月	ごはん ぶた 豚キムチ ちゅうか 中華スープ	ぶたにく あつあげ とりにく	こめ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ニラ はくさいキムチ ごぼう キャベツ	693	820	キムチは、もともと朝鮮半島の 保存食です。韓国では、各家庭に キムチ専用の冷蔵庫があるくら い、よく食べられているそうです。	
17	か火	ジビエピラフ 豆サラダ コンソメスープ	ジビエウインナー ひよこまめ とりにく	こめ バター カレールウ さとう オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ あかピーマン きゅうり はくさい もやし ごぼう にんじん	670	793	ジビエとは、野生の動物の食肉を 意味する言葉(フランス語)です。 イノシシ肉のソーセージを使って カレー味のピラフにします。	
18	すい水	バイキング給食	 <p>バイキング給食は、レストランのバイキングと少し違います。 ①お皿を持って順番に並び、「多め」「少な目」など希望を言い、よそってもらいましょう。 ②好きなおかずだけではなく、苦手なおかずも食べましょう。 ③おかわりは全員がとった後でおこないましょう。</p>						
20	きん金	ごはん しろみぎかな 白身魚のゆず風味 小松菜のおかかあえ かぼちゃのみそ汁	ホキ あつあげ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう	ゆず こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	653	773	12月22日は 冬至です。 	
<p>冬至は一年のうちで一番お昼が短く、夜が長い日です。昔から、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで長期保存しておいて、ビタミンAが豊富なかぼちゃを食 べて風邪を予防していたそうです。また、ゆず湯については、一説によると寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、ゆず湯に入り無病息災を祈ったそうです。</p>									
23	げつ月	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 も 蒸ししゅうまい ナムル	ぶたにく とうふ あかみそ しゅうまい	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし だいこん にんじん	744	880	ナムルは、ごま油が効いたさつぱ りしたあえ物です。	
24	か火	た 炊きこみごはん サーモンフライ 金平ごぼう としこそば	ツナ サーモンフライ かまぼこ わかめ あぶらあげ	こめ あぶら さとう そば	しめじ にんじん グリンピース ごぼう にんじん こんにやく 白ねぎ	709	839	そばは、他の麺類よりも切れやす いことから、「今年一年の災厄を 断ち切る」という意味で、大晦日 の日に年越しそばを食べるよう になりました。	

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります