



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

Table with columns for Day, Day of Week, Dish Name, Food Color (Red, Yellow, Green), and Energy (Small/Middle High School). Includes detailed descriptions for each dish and seasonal notes.

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



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			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)
17	金	ホットドッグ スイートポテトサラダ コンソメスープ	ウインナー とりにく	パン さとう かたくりこ さつまいも じゃがいも マヨネーズ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり レモン はくさい もやし いんげん にんじん	684	810



本日のサラダは、さつまいもとじゃがいもを混ぜて作るスイートポテトサラダです。さつまいものやさしい甘味がとってもおいしいです。

20	月	ビビンバ わかめとゴマのスープ	ぶたにく わかめ とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ごま ごまあぶら	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし ほうれんそう にんじん	668	790
----	---	--------------------	-----------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----	-----

わかめは、低カロリーでミネラルや食物繊維などを多く含むヘルシーな食品です。食物繊維は、水に溶ける性質をもつ「水溶性」のものと、水に溶けない性質をもつ「不溶性」のものがあります。わかめに含まれている食物繊維は、水溶性でおなかの調子を整える働きをします。

21	火	パン 鶏肉のからあげ ハンバーグ コロッケ 切り干し大根煮 ひじきの中華和え とうもろこし デザート	とりにく ハンバーグ コロッケ ひじき	パン さとう かたくりこ あぶら あぶら さとう あぶら さとう ごまあぶら いちごプリン	しょうが きりぼしだいこん にんじん グリンピース とうもろこし きゃべつ にんじん とうもろこし	718	850
----	---	---	------------------------------	--	--	-----	-----



本日の給食は、クリスマスランチプレートです。さまざまな料理が並びます。クリスマスのお楽しみを味わってくださいね。



22	水	ごはん 揚げ鮭のゆずソース 五目金平 かぼちやのみそ汁	さけ ぶたにく 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 ごぼう にんじん れんこん こんにやく かぼちや たまねぎ ねぎ	720	852
----	---	--------------------------------------	------------------------	----------------------------	---	-----	-----

### 冬至



本日は冬至です。冬至は、一年のうちで昼が一番短く、夜が一番長くなる日です。冬至には、かぼちやを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちやの旬は夏ですが、どうして冬の季節である冬至に食べられるようになったのでしょうか。

現代では、ハウス栽培や海外からの輸入などにより、いつでもさまざまな野菜を食べることができます。しかし、昔は現代と違いそれが難しい時代でした。かぼちやは、長期保存ができる野菜であるため、ビタミンなどの多くの栄養を含むかぼちやを冬至に食べて、厳しい冬を元気に乗り切ろうという想いを込めたそうです。

24	金	たきこみごはん ちくわのいそべ揚げ 高野豆腐のみそ炒め としこうどん	ツナ ちくわ あおのり こまごらふ ぶたにく みそ かまぼこ わかめ あぶらあげ	こめ てんぷらこ あぶら あぶら さとう ごまあぶら うどん	しめじ にんじん ほうれんそう にんじん にんにく ながねぎ	722	854
----	---	---	--	---	--------------------------------------	-----	-----



今年最後の給食です。大みそかに年越しそばを食べる習慣が一般的ですが、年越しうどんを食べる地域もあるそうです。

年末年始は、おいしいものを食べる機会が多くなります。食べすぎに注意して、元気に過ごしましょう。

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