

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
1	水	○	ちゅうかどん (ごはん、はっぼうさい) はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) みかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく になると	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら りよくと はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし キャベツ みかん	569	21.2	 せかい りょうり 世界の料理 ●1日:中国「八宝菜」 ちゅうかりょうり ひと やさい 中華料理の一つで、野菜をたっぷり使用した炒め物です。八宝菜の「八」は八種類という意味ではなく、「多くの」という意味です。 きゅうりく 給食では、ごはんの上にかけて提供します。	
2	木	○	ゆかりごはん とりだんごじる ハガツオのてりやき はくさいのおかかあえ (しょうゆ、おほか)	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ とりだんご あぶらあげ はがつお	こめ さとう かたくりこ	にんじん だいこん ねぶかねぎ しょうが はくさい ほうれんそう	585	32.4	●21日: いちねん お たの 一年の終わりのお楽しみ こんだて ほしがた 献立として、星型のマカロニを入れたスープや、ブロッコリーをツリーに見立ててカラフルな食材を入れたサラダ、手作りのショコラケーキを提供します。 	
3	金	○	かしわパン チキンカチャトータづくりメンチカツ (ソース) エリンギのソテー	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたひきにく とりひきにく	かしわパン オリーブあぶら じゃがいも さとう こむぎこ あぶらパンこ	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ エリンギ	691	32.3	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
6	月	○	おやかどん (ごはん、おやこに) えのきサラダ (わふうドレッシング) ようなしかん・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく かまぼこ さばぶし かつおぶし たまご	こめ あぶら さとう ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ キャベツ ようなしかんづめ	589	28.3	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
7	火	○	ごはん とんじる さばのこうみやき きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう ぶたかたにく もめんどうふ しろみそ あかみそ かつおぶし さば きつまあげ	こめ あぶら さといも こんにやく ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ にんにく きりぼしだいこん ほししいたけ	620	34.1	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
8	水	○	あさやきしょくパン (ももジャム) ヨーグルトドリンク あおだいずチャウダー メルルーサのフライ (ソース)	ヨーグルトドリンク ベーコン あおだいずペースト とうにゅう メルルーサ	しょくパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう くずこ	にんじん たまねぎ クリームコーンかんづめ おうとうかんづめ レモンかじゅう	591	28.1	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
9	木	○	とりそぼろごはん おでん いんげんのサラダ (たまねぎドレッシング) ゆめオレンジ (なま)	とりひきにく ぎゅうにゅう さばぶし かつおぶし つみれ やきちくわ あげボール がんもどき はんぺん	こめ あぶら さとう じゃがいも ちくわぶ こんにやく	にんじん しょうが だいこん キャベツ いんげん ゆめオレンジ	578	27.4	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
10	金	○	ごはん ごじる とりにくのごまやき ひじきののもの	ぎゅうにゅう だいや かつおぶし しろみそ とりももにく ほしひじき あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ	602	32.2	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
13	月	○	ココアあげパン ふゆやさいのスープに みかん・パインかん	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	かぶ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ みかんかんづめ パインかんづめ	524	24.3	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
14	火	○	ごはん さといものごまみそに だいやとじゃこのあまからあげ かいそうサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく かつおぶし だしこんぶ なまあげ しろみそ だいや ちりめんじゃこ かいそう ミックス	こめ あぶら さといも こんにやく さとう ごま かたくりこ	だいこん にんじん いんげん キャベツ もやし	658	28.4	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
15	水	○	わかめごはん けんちんじる もみのきハンバーグのわふうソース コーンサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	たきこみわかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ だしこんぶ もみのきがたハンバーグ	こめ あぶら こんにやく さといも さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン	554	19.9	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
16	木	○	きつねうどん いかのからあげ (2) はくとうかん・ももゼリー	かつおぶし さばぶし だしこんぶ とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか	うどん あぶら かたくりこ ももゼリー	にんじん こまつな ねぶかねぎ はくとうかんづめ	591	32.2	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
17	金	○	ごはん チキンカレー いためごぼうサラダ (たまねぎドレッシング) フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりももにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ しらたま だんご カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレ アップルソース ごぼう ホールコーン おうとうかんづめ	653	22.2	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
20	月	○	ぶたキムチどん (ごはん、ぶたにくのキムチのため) こんにやくサラダ (あおじそドレッシング) ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたももにく あかみそ ミニフィッシュ	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにやく	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ もやし たけのこ たら キャベツ	525	27.6	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
21	火	○	フライドチキンバーガー (よこわりまるパン、フライドチキン) ほしのマカロニスープ ツリーサラダ (フレンチドレッシング) てづくりショコラケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう	まるパン こめこマカロニ かたくりこ こむぎこ あぶら こめこ さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ セロリ しょうが にんにく ブロッコリー カラーピーマン	685	31.6	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
22	水	○	ぎっこくごはん うすくずじる あかうおのゆずみそかけ かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう かつおぶし とりももにく おしどうふ かまぼこ あかうお しろみそ	こめ ぎっこく くずこ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ にんじん ねぶかねぎ こまつな しょうが ゆず ゆずかじゅう かぼちゃ きゅうり	607	30.1	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
23	木	○	ココアコッペパン クリームシチュー やさいソテー みかん (なま)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく なまクリーム ピザチーズ	ココアコッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん キャベツ みかん	573	27.3	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	600	28.2	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 
							学校給食摂取基準	650	21-33	●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中でひるひでいちばんながい(日の出から日没まで)の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ゆ かい 冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。 

*十二月分の給食費引落日は、一月四日(火)です。残高確認をお願いします。