

*十一月・十二月の給食費引落日は、一月六日(月)です。残高確認をお願いします。

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	
2	月	○	ぶたどん（ごはん、ぶたどんのぐ） うすくずじる えのきサラダ（わふうドレッシング）	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ かまぼこ ぶたにく	こめ くずこ あぶら こんにやく さとう	えのきたけ ねぎ こまつな しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし	572	28.8	 地場産物・国産活用献立 しほさんかつ くるさんかつよつこんだて ●3日：手作りピーツコロッケ がつ おこな 4月に行われた「うまかん まつ べえ祭り」で3位になったもの を、給食用にアレンジしまし た。市内でとれたピーツを味 わって食べてみてください♪ ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
3	火	○	ピラフ オニオンスープ てづくりピーツコロッケNEW! キャベツサラダ（たまねぎドレッシング）	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたひきにく ひよこま め	こめ あぶら マカロ ニ じゃがいも マッ シュポテト こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン こまつな ピー ツ キャベツ もやし いんげん	706	26.5		
4	水	○	ホットドック（せわりコッペパン、とうふ ウインナーのバーベキューソース） ポトフ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふウイン ナー	コッペパン じゃがい も あぶら さとう ピーチゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく アップル ソース	600	29.6		
5	木	○	わかめごはん さといものみそしる マスのノンエッグマヨネーズやき だいこんのもの	たきこみわかめ ぎゅう にゅう とりにく あぶ らあげ あかみそ しろ みそ ます さつまあげ	こめ さといも ノン エッグマヨネーズ さ とう	たまねぎ ねぎ だいこん にん じん ほししいたけ いんげん	613	35.6		
6	金	○	あさやきくろぎとうしよくパン ABCスープ フライドチキン えだまめサラダ（フレンチドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	くろぎとうしよくパ ン マカロニ かたく りこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ しょう が にんにく えだまめ もやし	636	28.2		
9	月	○	ぶたにくのブルコギどん（ごはん、ぶたに くのブルコギ） かいそうサラダ（ちゅうかドレッシング） パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	こめ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ レモンゼリー	たまねぎ にんじん もやし にら ぶなしめじ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり パインかんづめ はくさい	598	20.0	ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー がつ だいご ちゅうがっこう せいと 9月に第五中学校の生徒が がっこうきゅうしよく しよくばたいけん 学校給食センターで職場体験 をし、給食の献立を作成しまし た。その献立を9日に提供しま す！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 にんき かいそう 「人気の海藻サラダやデザー トを入れました。バランスにも きをつけてみました。」 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●	
♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪										
10	火	○	ゆかりごはん ごじる ししゃものごまやき（低1・中高2） こんにやくサラダ（わふうドレッシング）	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しろみそ ししゃも かいそうミッ クス	こめ じゃがいも ご ま こんにやく あぶ ら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし	556	28.4	★ラッキーにんじん「ごじる」★	
11	水	○	トマトクリームスパゲティ こまつないりサラダ（イタリアンドレッシ ング） りんごかん・りんごゼリー	ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム こなチー ズ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ バター りんごゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかんづ め トマトピューレ パセリ キャベツ こまつな りんごか んづめ	589	22.5		
12	木	○	ごはん わかめスープ いかのチリソース（2） チンゲンさいともやしのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく わかめ いか	こめ あぶら ごま ごまあぶら かたくり こ さとう	しょうが たまねぎ えのきた け ねぎ にんにく もやし チ ンゲンサイ たけのこ	571	24.6		
13	金	○	ごはん すましじる ぶりのゆずみそかけ ひじきのものに	ぎゅうにゅう わかめ もめんどうふ かまぼこ ぶり しろみそ ぶたに く ほしひじき	こめ ごま さとう あぶら	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが ゆず ゆずかじゅう にんじん えだまめ	656	33.7		
16	月	○	きなこあげパン とうにゅうコーンチャウダー グリーンサラダ（フレンチドレッシング）	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ ホール コーン クリームコーン パセ リ キャベツ きゅうり えだま め	586	22.2	ぎょうじしよく とうじ 行事食（冬至） とうじ 12月21日は冬至です。冬至 の日は、かぼちゃを食べて柚 子湯に入ると、健康に過ごせ ると言われています。 きゅうしよく とうじ 給食でも、冬至にちなんだ りょうり ていきょう 料理を提供します。 13日：鰯の柚子みそかけ とうじ 18日：冬至かぼちゃカレー 	
17	火	○	とりごぼうごはん おでん いんげんサラダ（しおちゅうかドレッシン グ） きっかみかん（なま）	とりにく ぎゅうにゅう むすびこんぶ ちくわ がんもどき あげボール	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく ちくわぶ じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん い んげん キャベツ もやし みか ん	603	22.6		
18	水	○	ごはん とうじかぼちゃカレー だいこんサラダ（たまねぎドレッシング） フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら こむぎ こ 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 かぼちゃ ト マトピューレ アップルソース マンゴチャツネ だいこん も やし りんごかんづめ パイン かんづめ	622	21.3		
19	木	○	チキンライス ジョア（プレーン） ほしのマカロニスープ てりやきチキン コーンサラダ（コーンドレッシング）	とりにく ジョア（プ レーン） ベーコン	こめ あぶら こめこマカロニ さとう かたくりこ	トマトジュース たまねぎ に んじん マッシュルーム グリ ンピース トマトピューレ パ セリ にんにく キャベツ ホー ルコーン もやし	576	32.6		
20	金	○	きつねうどん ちくわのいそべあげ（低1・中高2） いためごぼうサラダ（ノンエッグマヨネー ズ）	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こむぎこ あぶら ノンエッグマ ヨネーズ さとう	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな ごぼう ホールコー ン	655	30.6	せかい りょうり かんこく 世界の料理（韓国） ●23日：チェユクポックム丼 どん チェユクポックムとは、コチュ ジャンなどの旨い味付けで ぶたにく やさい いた かんこく てい 豚肉と野菜を炒めた韓国の定 ぱんりょうり 番料理です。「チェユク」は「豚 にく いた 肉」、「ポックム」は「炒める」と いった意味があります。	
23	月	○	チェユクポックムどんNEW!（むぎごはん、 チェユクポックム） はるさめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら りよくとうはるさめ ごまあぶら さとう ごま ぶどうゼリー	にんじん ねぎ にんにく しょ うが たまねぎ ほししいたけ にら はくさい	718	27.4		
24	火	○	チキンサンド（かしわパン、とりにくのト マトソース） しろいんげんまめのポタージュ もやしサラダ（フレンチドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげん まめ とうにゅう	かしわばん こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ クリーム コーン パセリ にんにく トマトかんづめ えだまめ キャベツ もやし	702	32.8		
25	水	○	マーボーだいこんどんNEW!（むぎごはん、 マーボーだいこん） たまごいりちゅうかコーンスープ りんご（なま）	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたひきにく だいずミート あかみそ りんご（なま）	こめ むぎ かたくり こ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ クリームコーン ホールコーン にんにく しょ うが にんじん たけのこ にら ねぎ だいこん りんご	610	24.2		
*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	621	27.4	
							学校給食摂取基準	650	21-33	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
しゅん しよくざい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●5日：大根の煮物 ●17日：菊花みかん(生)  ほかにも、なが ねぎ、さといも、ゆず、しゅん しよくざい 他にも、長ねぎ、里芋、ごぼう、柚子など旬の食材を 使用する予定です。							きゅうしよく ひがしやまとしさん 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。			