

冬至



冬至は1年の中で昼間が最も短い日です。昔から冬至には『ん』がつくものを食べると『運』が呼び込めると言われ、『ん』がつく、なんきん（かぼちゃ）を食べてきました。また、ゆず湯（風呂）に入ると風邪をひかないなどと伝えられていました。

20日 豚汁（かぼちゃが入っています）

かぼちゃの栄養

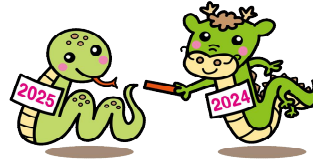
かぼちゃにはビタミンA、ビタミンE、ビタミンCを多く含み、食物繊維もたっぷり含みます。その中でもビタミンAの含有量が多いことから「緑黄色野菜の王様」と呼ばれています。

おいしいかぼちゃの選び方

おいしいかぼちゃを選ぶ際は、緑色が濃く、手に取った時にずっりと重みを感じるものがおすすです!!

年末特別献立

- ・牛乳
 - ・きのこご飯（減量）
 - ・すまし汁
 - ・ローストチキン
 - ・ケーキ
- 2学期最後の給食は年末特別献立です。3学期も安全安心でおいしい給食作りをがんばります。



よいお年をお迎えください

こんだて名	2日	月
ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 はるまき		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	726
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
合い挽き肉	28	
冷凍豆腐	96	
人参	16	たんぱく質
青ねぎ	7	
しょうが	0.6	
でん粉	2.8	
赤味噌	9.6	
トウバンジャン	0.06	26.6
鶏ガラスープ	1.2	
濃口しょうゆ	1.4	
砂糖	1.8	
酒	0.6	
ごま油	0.7	脂質
菜種油	1.2	
・春巻	1個	
春巻	50	
菜種油	4	
		23.3

こんだて名	3日	火
ぎゅうにゅう ごはん パン ミネストローネ ハンバーグ アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	623
パン	55	
・ミネストローネ		
鶏肉	24	
玉ねぎ	36	
じゃがいも	24	たんぱく質
キャベツ	24	
人参	12	
トマト水煮	16	
トマトケチャップ	8.4	
白ワイン	0.2	26.6
コンソメの素	0.3	
鶏ガラスープ	0.1	
淡口しょうゆ	2.4	
塩	0.36	
こしょう	0.01	脂質
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
・アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	
		22.3

こんだて名	4日	水
ぎゅうにゅう ごはん パン さつま汁 さばのしおやき		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	740
ご飯	80	
・さつま汁		
豚肉	23	
油あげ	5.7	
じゃがいも	34	たんぱく質
人参	12	
もやし	12	
ささがきごぼう	5	
青ねぎ	5	
赤味噌	8	35.1
白味噌	5.7	
削り節	4	
・さばの塩焼き	1個	
サバ切身	60	
塩	0.3	脂質
菜種油	0.5	
		25

こんだて名	5日	木
ぎゅうにゅう ごはん こくとうパン ポトフ やきとりふう		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	622
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	20	
じゃがいも	50	たんぱく質
玉ねぎ	30	
キャベツ	30	
人参	15	
乾燥パセリ	0.02	
コンソメの素	0.5	26.1
鶏ガラスープ	1	
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
菜種油	0.1	脂質
・焼き鳥風		
鶏肉	50	
白ねぎ	7	
にんにく	0.01	
みりん	1	23.8
塩	0.2	
こしょう	0.01	
菜種油	0.4	

こんだて名	6日	金
ぎゅうにゅう ごはん カレーライス ミンチカツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	783
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	たんぱく質
人参	20	
グリーンピース	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	
オニオンソテー	5	25.9
トマトケチャップ	4	
カールールウ	20	
鶏ガラスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	脂質
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ミンチカツ	1個	
ミンチカツ	60	
菜種油	4	24.1

こんだて名	9日	月
ぎゅうにゅう ごはん かきあげ かきあげ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	697
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
切り高野豆腐	14	
焼きかまぼこ	18	
里芋	24	たんぱく質
人参	6	
さやいんげん	3.6	
淡口しょうゆ	8.4	
砂糖	5.4	
みりん	0.6	24.5
削り節	2	
・かきあげ	1個	
かきあげ	50	
菜種油	3	
		脂質
		25.7

こんだて名	10日	火
ぎゅうにゅう ごはん パン にくだんごのスープ ポークチャップ マーシャルピーンズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	684
パン	55	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	
春雨	3.6	
玉ねぎ	24	たんぱく質
白菜	17	
人参	12	
青ねぎ	5	
鶏ガラスープ	2	
淡口しょうゆ	6	27.6
・ポークチャップ	1個	
豚肉	40	
玉ねぎ	3	
でん粉	0.4	
トマトケチャップ	4.5	脂質
トンカツソース	2	
濃口しょうゆ	0.5	
砂糖	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	32
菜種油	1	
・マーシャルピーンズ	1個	
マーシャルピーンズ	10	

こんだて名	11日	水
ぎゅうにゅう ごはん パン さわにわん タラのあげだしふう		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	595
ご飯	80	
・沢煮鰯		
豚肉	15	
大根	20	
人参	15	たんぱく質
ささがきごぼう	15	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.6	
削り節	3	27.4
・タラの揚げだし風	1個	
タラ切身	50	
大根	10	
でん粉	4	
濃口しょうゆ	2.5	脂質
砂糖	1.3	
みりん	1	
削り節	1	
菜種油	4	
		15.1

こんだて名	12日	木
ぎゅうにゅう ごはん パン オニオンスープ フランクフルト パイナップル		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	602
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	18	
玉ねぎ	48	
人参	12	たんぱく質
じゃがいも	10	
オニオンソテー	24	
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	2.4	
塩	1	23.8
こしょう	0.05	
菜種油	1	
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	脂質
・パイナップル	1個	
パイナップル	30	
		26.1

こんだて名	13日	金
ぎゅうにゅう なめし(げんりょう) かやくうどん とりにくとブロッコリーの ガーリック炒め NEW		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	610
菜めしの素	2.8	
ご飯	70	
・かやくうどん		
冷凍うどん	60	
焼きかまぼこ	20	たんぱく質
油あげ	5	
人参	10	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	25.8
削り節	2	
昆布	0.7	
・鶏肉とブロッコリーのガーリック炒め		
鶏肉	45	
ブロッコリー	10	脂質
白ねぎ	3	
にんにく	0.01	
みりん	1	
塩	0.2	
菜種油	0.3	16.8

