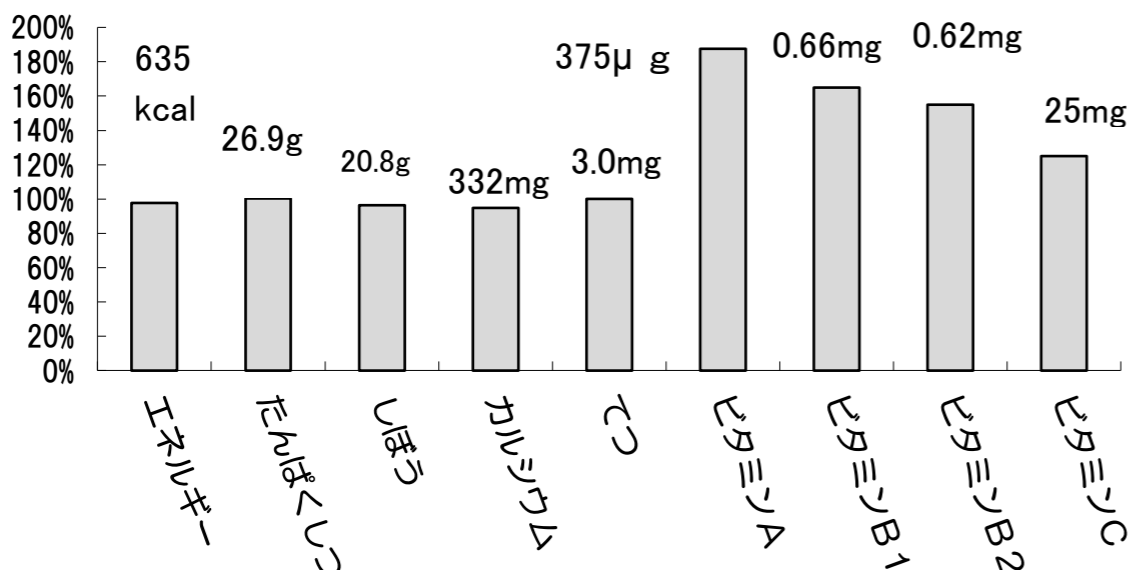


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
3 月	さつまいもごはん なめこのみぞしる ていやきチキン ほうれんそうの おひたし ぎゅうにゅう 	さつまいも・酒・塩	618	12 水	ごはん けんちんじる さんまのしおやき だいこんおろし ぎゅうにゅう	豆腐・油あげ・こんにやく 大根・人参・里芋 もやし・青ねぎ・酒 しょうゆ・削り節 サンマ(1コ)・塩・菜種油 大根・しょうゆ	671
		豆腐・わかめ・なめこ 大根・人参・青ねぎ みそ・削り節	30			28	
		鶏もも肉・しょうが・砂糖 しょうゆ・酒・みりん・でん粉 ほうれん草・白菜・花かつお 砂糖・しょうゆ	13			25	
4 火	げんりょうパン チャンポンメン ツナサラダ レモンゼリー ぎゅうにゅう 	中華めん・豚肉・いか えび・白菜・人参・もやし しょうが・青ねぎ・豚骨スープ 鶏がらスープ・しょうゆ・ごま油 塩・こしょう・でん粉・菜種油	639	13 木	パン たまごスープ ウインナー ポテトサラダ ぎゅうにゅう 	鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草 人参・しょうゆ・でん粉 鶏がらスープ ウインナー(2コ)・菜種油 じゃがいも・きゅうり・コーン 人参・マヨネーズ風ドレッシング 塩・こしょう・米酢	639
		ツナ・キャベツ・きゅうり コーン・塩・こしょう・マヨネーズ風ドレッシング レモンゼリー(1コ)	29			26	
		鶏肉・キャベツ・コーン 人参・玉ねぎ・パセリ コンソメの素・鶏がらスープ・塩 こしょう・菜種油 じゃがいも・ベーコン・チーズ 菜種油 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	23			30	
5 水	ごはん にくだんごのスーフ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう 	肉団子・玉ねぎ・白菜 人参・しいたけ・青ねぎ 鶏がらスープ・しょうゆ ちくわ(1/2コ)・米粉・青のり 塩・菜種油 キャベツ・ウスターソース ひじきの佃煮	621	14 金	きのこごはん みぞしる やさしいため きゅうりと カニカマのすのもの ぎゅうにゅう 	きのこご飯の素 豆腐・油あげ・わかめ・大根 人参・青ねぎ・みそ・削り節 豚肉・キャベツ・人参 チンゲン菜・もやし・オイスターソース 塩・こしょう・しょうゆ・菜種油 きゅうり・糸かまぼこ・きざみ昆布 砂糖・しょうゆ・米酢	583
		鶏肉・キャベツ・コーン 人参・玉ねぎ・パセリ コンソメの素・鶏がらスープ・塩 こしょう・菜種油 じゃがいも・ベーコン・チーズ 菜種油 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	21			25	
		鶏肉・キャベツ・コーン 人参・玉ねぎ・パセリ コンソメの素・鶏がらスープ・塩 こしょう・菜種油 じゃがいも・ベーコン・チーズ 菜種油 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	16			15	
6 木	パン コンソメスープ じゃがいものチーズやき だいずのくろざとうがけ ぎゅうにゅう 	鶏肉・キャベツ・コーン 人参・玉ねぎ・パセリ コンソメの素・鶏がらスープ・塩 こしょう・菜種油 じゃがいも・ベーコン・チーズ 菜種油 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	616	17 月	げんりょうごはん カレーうどん まぐろのかくに みかん(生) ぎゅうにゅう 	うどん・牛肉・油あげ 玉ねぎ・人参・青ねぎ カレールウ・カレー粉・でん粉 しょうゆ・削り節・昆布・みりん マグロ角切・しょうが・酒 砂糖・みりん・しょうゆ みかん(1コ)	688
		鶏肉・キャベツ・コーン 人参・玉ねぎ・パセリ コンソメの素・鶏がらスープ・塩 こしょう・菜種油 じゃがいも・ベーコン・チーズ 菜種油 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	29			32	
		鶏肉・キャベツ・コーン 人参・玉ねぎ・パセリ コンソメの素・鶏がらスープ・塩 こしょう・菜種油 じゃがいも・ベーコン・チーズ 菜種油 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	24			16	
7 金	おやこどんぶり あまずあえ フチトマト ぎゅうにゅう 	鶏肉・鶏卵・かまぼこ 玉ねぎ・人参・青ねぎ 砂糖・みりん・しょうゆ・削り節 焼き豚・キャベツ・きゅうり 人参・白ごま・砂糖 米酢・しょうゆ・菜種油 フチトマト(2コ)	614	18 火	こくとうパン ミネストローネ オムレツ かいそうサラダ ぎゅうにゅう 	黒砂糖 ソーセージ・キャベツ・玉ねぎ 人参・セロリ・トマト水煮・パセリ トマケチャップ・白ワイン・砂糖 鶏がらスープ・コンソメの素・塩・こしょう オムレツ(1コ)・菜種油・トマケチャップ 海藻ミックス・ササミチャック・人参 キャベツ・和風ドレッシング	624
		鶏肉・鶏卵・かまぼこ 玉ねぎ・人参・青ねぎ 砂糖・みりん・しょうゆ・削り節 焼き豚・キャベツ・きゅうり 人参・白ごま・砂糖 米酢・しょうゆ・菜種油 フチトマト(2コ)	26			24	
		鶏肉・鶏卵・かまぼこ 玉ねぎ・人参・青ねぎ 砂糖・みりん・しょうゆ・削り節 焼き豚・キャベツ・きゅうり 人参・白ごま・砂糖 米酢・しょうゆ・菜種油 フチトマト(2コ)	16			25	
10 月	ごはん マーボー豆腐 ささみのちゅうかサラダ りんご(生) ぎゅうにゅう 	合挽き肉・冷凍豆腐・しいたけ たけのこ・人参・青ねぎ しょうが・鶏がらスープ・赤みそ 砂糖・しょうゆ・酒・ごま油 でん粉・トウバンジャン・菜種油 ササミチャック・ほうれん草・人参 もやし・しょうゆ・米酢・サラダ油・酒 りんご(1/8コ)	616	19 水	ごはん にくじゃが ちくさあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう 	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 平天・人参・糸こんにやく さやいんげん・削り節・砂糖 みりん・しょうゆ・菜種油 いか・油あげ・キャベツ・もやし 人参・砂糖・しょうゆ・米酢・ごま油 ちりめんじゃこ・白ごま・サラダ油 砂糖・酒・みりん・しょうゆ	626
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ・菜種油 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・小麦粉・牛乳・バター 生クリーム・トマケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう・菜種油 フライドポテト・塩・菜種油	26			28	
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ・菜種油 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・小麦粉・牛乳・バター 生クリーム・トマケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう・菜種油 フライドポテト・塩・菜種油	16			15	
11 火	パン オニオンスープ ビーフストロガノフ フライドポテト ぎゅうにゅう 	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ・菜種油 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・小麦粉・牛乳・バター 生クリーム・トマケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう・菜種油 フライドポテト・塩・菜種油	662	20 木	チキンタツタバーガー とりのたつたあげ ポイルキャベツ マヨネーズ かぼちゃポターージュ ぎゅうにゅう 	鶏肉(1コ)・しょうが・酒・でん粉 みりん・しょうゆ・菜種油 キャベツ・塩 マヨネーズ風ドレッシング かぼちゃ・玉ねぎ・人参 パセリ・牛乳・生クリーム・粉チーズ ポターージュの素・鶏がらスープ 塩・こしょう・クルトン	679
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ・菜種油 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・小麦粉・牛乳・バター 生クリーム・トマケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう・菜種油 フライドポテト・塩・菜種油	27			27	
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ・菜種油 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・小麦粉・牛乳・バター 生クリーム・トマケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう・菜種油 フライドポテト・塩・菜種油	30			27	

12月平均栄養所要量(中学年を100とする)



10日(月)「りんご」、17日(月)「みかん」は、生の果物です。



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた
献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食を
お楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。



カムちゃん

よくかむと、食材の味がよくわかります。
また、唾液がたくさん出て消化を助けてくれます。
一口30回かむようにしましょう。

冬至「とうじ」(22日)



冬至は1年で1番昼の時間が短い日です。
日本では「かぼちゃを食べて、ゆず湯につか
る」行事が一般的です。



かぼちゃは南京(なんきん)とも呼ばれま
す。冬至に「ん」がつく物を食べると「運が
つく」と言われていたことから、食べるよう
になったと言われています。また、ゆず湯につか
るのはゆずに体を温める作用があるほか、ゆず
の木は病気に強い「厄除け」の意味もある
そうです。

大晦日「おおみそか」(31日)



そばは他の麺類より切れやすいので、1年の
悪縁を切るという願いを込めて、大晦日に年越
しそばを食べるようになりました。除夜の鐘を
聞きながら食べる人は、31日中に食べ終わる
ようにしたほうが良いそうです。

また、昔の金細工職人が飛び散った金粉を集
める時に、そば粉で作った団子を使ったため、
金が集まる(金運が上がる)縁起物になったと
も言われています。