

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 木	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の揚げ出し 白菜とえのきのみそ汁 ミニトマト	精白米 砂糖 さといも 片栗粉 調合油 せんべい(中半月)	あかうお つす揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 普通牛乳	青ねぎ はくさい えのきだけ にんじん ミニトマト	牛乳 せんべい(中半月)	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.5 g 炭水化物 67.9 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.8 g
02 金	ミートスパゲティー ポトフ カップヨーグルト	スパゲティ 砂糖 薄力粉 じゃがいも 精白米	牛ミンチ カップヨーグルト 普通牛乳 普通牛乳 スライスチーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ トマトピューレ キャベツ にんじん	牛乳 焼きカレーおにぎり	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.0 g 炭水化物 101.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.5 g
05 月	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根のサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 りんご	精白米 砂糖	さば 淡色辛みそ ローズハムタンザク 絹ごし豆腐 普通牛乳 普通牛乳	しょうが 切干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん 梅びしお	牛乳 プレーンクラッカー 毎シャム	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.9 g 炭水化物 74.6 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.1 g
06 火	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜たっぷりスープ	精白米 パン粉 砂糖 調合油	豚ミンチ 絹ごし豆腐 鶏卵 脱脂粉乳 普通牛乳 普通牛乳	たまねぎ こねぎ ひじき トマトケチャップ チンゲンサイ にんじん	ミニトマト 牛乳 雪の宿	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.0 g 炭水化物 73.4 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.7 g
07 水	鶏五目ごはん 小松菜の梅かつお和え けんちん汁 バナナ	精白米 もち米 さといも 生いも板こんにゃく 調合油 ホットケーキミックス	若鶏もも つす揚げ 花かつお 木綿豆腐 普通牛乳 普通牛乳	ごぼう にんじん 干しいだけ こまつな にんじん 梅びしお	牛乳 コーンチーズ蒸しパン	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 77.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.3 g
08 木	ロールパン ポークビーンズ コンソメスープ ハピーチーズ	ロールパン じゃがいも 砂糖 精白米	ぶたかたロース 大豆 ハピーチーズ 普通牛乳 普通牛乳	にんじん トマトケチャップ キャベツ たまねぎ こまつな 冷凍コーン	牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.6 g 炭水化物 80.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.5 g
09 金	ごはん 鶏の照焼き もやしのナムル 中華スープ ぶどうゼリー	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 ごま油 いりごま	若鶏もも皮なし 普通牛乳 普通牛乳	りよくどうもやし ほうれんそう にんじん キャベツ ぶなしめじ にんじん	牛乳 麩ラスク	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.7 g 炭水化物 79.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.5 g
12 月	ごはん すき焼き風煮 みそ汁(もやし) みかん	精白米 観世ふ 砂糖	牛もも ぶたもも(皮脂無) 焼き豆腐 カットわかめ 淡色辛みそ 普通牛乳	はくさい たまねぎ えのきだけ にんじん りよくどうもやし みかん	牛乳 海藻バー ハピーチーズ	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 73.3 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.1 g
13 火	ごはん れんこん肉詰めフライ ジャーマンポテト(2) きのこベーコンの豆乳スー りんご	精白米 じゃがいも 調合油 ホットケーキミックス オリーブ油	調整豆乳 淡色辛みそ 普通牛乳 普通牛乳 プレーンヨーグルト	たまねぎ スイートコーン えのきだけ ぶなしめじ りんご	牛乳 さくモチフォカッチャ	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.0 g 炭水化物 91.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.1 g
14 水	大豆入りゆかりごはん 牛肉とごぼうのしくれ煮 野菜スープ ぶどうゼリー	精白米 しらたき 砂糖 調合油	大豆水煮 牛もも 普通牛乳 普通牛乳 煮干し	ごぼう にんじん たまねぎ にんじん はくさい	牛乳 源氏パイ 煮干し	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22.8 g 炭水化物 81.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g
15 木	ごはん つくねの照り焼き うの花(油あげ) きのこねぎのすまし汁 りんご	精白米 砂糖 マカロニ	おから 鶏ミンチ 蒸しかまぼこ 普通牛乳 普通牛乳 きな粉	にんじん 干しいだけ 青ねぎ まいだけ えのきだけ りんご	牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.1 g 炭水化物 81.8 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 2.1 g
16 金	ごはん 鯖の塩焼き さつま芋のきんぴら 春雨スープ(白菜 しめじ) 元気ヨーグルト	精白米 調合油 さつまいも 砂糖 いりごま 緑豆はるさめ	さば 普通牛乳 普通牛乳	ゆでれんこん にんじん はくさい ぶなしめじ	牛乳	エネルギー 534 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.8 g 炭水化物 72.1 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 0.9 g
19 月	チーズバーガー フライドポテト 野菜スープ バナナ	ロールパン じゃがいも 調合油	ハピーチーズ 普通牛乳 普通牛乳	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ぶなしめじ バナナ	牛乳 ドーナツ(プレーン)	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 26.9 g 炭水化物 69.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.1 g
20 火	ごはん ポークカレー ビーンズサラダ 缶詰(パイ)	精白米 さといも 調合油 マヨネーズ	ぶたもも 大豆水煮 ハピーチーズ 普通牛乳 普通牛乳	たまねぎ にんじん 冷凍えだまめ キャベツ ハインチビット	牛乳 芋けんぴ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 24.1 g 炭水化物 83.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g
21 水	ごはん 鮭のタルタル焼き フロッコリーサラダ ジュリアンスープ カルシウム入りプリン	精白米 薄力粉 マヨネーズ フレッシュレッシング 砂糖	さけ ゆで卵 普通牛乳 普通牛乳 きな粉	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン フロッコリー スイートコーン だいこん	牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.8 g 炭水化物 84.9 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 木	ごはん キャベツメンチカツ 冬至南京 けんちんうどん(風食) みかん	精白米 調合油 砂糖 ゆでうどん	ゆで小豆缶詰 ふたもも(皮脂無) 淡色辛みそ 普通牛乳 普通牛乳 こしあん	くりかぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ みかん	牛乳 水ようかん	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.7 g 炭水化物 95.9 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.2 g
23 金	ケチャップライス 鶏唐揚げ ポテトサラダ(ツナ) 具沢山コーンスープ ミニトマト いちごのカップケーキ	精白米 片栗粉 調合油 じゃがいも マヨネーズ 粉糖	若鶏もも 水煮ツナ缶詰 普通牛乳 生クリーム 普通牛乳	たまねぎ にんじん 冷凍コーン トマトケチャップ にんじん ブロッコリー	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 795 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 32.2 g 炭水化物 95.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g
26 月	大豆ごはん しらすとねぎの卵焼き 沢煮椀 りんご	精白米 砂糖 調合油	大豆水煮 鶏卵 しらす干し ふたもも(皮脂無) 普通牛乳 普通牛乳	青ねぎ にんじん ごぼう えのきだけ りんご	牛乳 おにぎりせんべい	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 79.6 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.9 g
27 火	ごはん カレーコロッケ じゃこサラダ 豚汁 バナナ	精白米 砂糖 肉まん	ふたもも(皮脂無) 淡色辛みそ 普通牛乳 普通牛乳	だいこん キャベツ にんじん こまつな ごぼう 青ねぎ	牛乳 肉まん	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.6 g 炭水化物 206.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.4 g
28 水	焼肉丼 みそ汁(さつまいも 人参) ぶどうゼリー	精白米 さつまいも	ふたもも(皮脂無) 淡色辛みそ 普通牛乳 普通牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん	牛乳 きらすあげ	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.6 g 炭水化物 77.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.7 g

〈月平均値〉

炭水化物 87.5 g
カルシウム 327 mg
鉄 2.1 mg
食物繊維 3.6 g
食塩相当量 1.8 g



食育だより



お知らせ

今月のママランチデーは
12月19日(月)です。
よろしくお願いします。

冬至をむかえます。

今年の冬至は12月22日(木)です。

日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べ
ゆず湯に入ると良いという、いわれがあります。北海道

かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれ、

ビタミン不足のこの時期にぴったりな食材です。青森県

かぼちゃを食べたあとは、ゆず湯に入って

体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。長野県

→かぼちゃ団子

いろいろな地域の冬至南瓜

北海道、福島県、山形県、秋田県、福井県など

→かぼちゃのいとこ煮

→かぼちゃのお汁粉

→かぼちゃ粥

長野県

→かぼちゃ団子



地域ごとに色々な冬至南瓜があって面白いですね◎
給食ではかぼちゃのいとこ煮を提供します♪