



献立名		赤色の食品 <small>あかいろ しょくひん</small>	黄色の食品 <small>きいろ しょくひん</small>	緑色の食品 <small>みどりいろ しょくひん</small>	エネルギー (kcal)		
		ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの			
1 水	ごはん ぎゅうにゅう ピリからかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ たまねぎ にら えのきたけ たまねぎ	599		
	にくだんごのあまずあん(2こ) ちゅうかハムサラダ	とりにく ハム かんてん	パンこ さとう あぶら ごまあぶら さとう	もやし きゅうり			
	2 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう マカロニスープ	ぎゅうにゅう	ミルクロールパン アルファベットマカロニ じゃがいも あぶら		キャベツ かぶ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく	598
	やきウインナー(2ほん) カラフルまめのチリシテー	ウインナー とりひきにく ぶたひきにく だいず あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	さとう あぶら	たまねぎ とうもろこし トマト にんにく			
3 金	ごはん ぎゅうにゅう ベジマールポー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	だいこん たまねぎ たけのこ にんじん エリンギ トマト にら にんにく しょうが	682		
	はるまき	ぶたにく	はるさめ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが			
	むげんピーマン		あぶら ごま ごまあぶら	ピーマン もやし キャベツ			
	「かみかみ」 <small>こんだて 献立</small> ~ よくかんで食べよう~						
6 月	ごはん ぎゅうにゅう いしかりじる	ぎゅうにゅう さけ しろみそ あかみそ	ごはん じゃがいも バター	たまねぎ しろねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	652		
	とりてん だいずサラダ	とりにく ハム だいず	こむぎこ でんぷん あぶら ごまドレッシング	キャベツ きゅうり			
	7 火	カレーチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ハム	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ごまあぶら でんぷん		たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しろねぎ えのきたけ とうもろこし たけのこ ねぎ	607
	しゅうまい(2こ) ココアぎゅうにゅうのもと	ぶたにく とりにく たら	でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ココアぎゅうにゅうのもと	たまねぎ			
8 水	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみぞれじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	ごはん でんぷん	なめこ にんじん みつば たまねぎ だいこん	587		
	えびカツ	えび	でんぷん パンこ さとう こむぎこ あぶら	にんじん もやし こまつな			
	9 木	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく だいず ぶたひきにく なまクリーム	ソフトめん バター さとう オリーブオイル		にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ にんにく	734
	ベーコンオムレツ コールスローサラダ	たまご ベーコン	さとう あぶら コールスロードレッシング マヨネーズ	とうもろこし えだまめ キャベツ			
10 金	ごはん ぎゅうにゅう ふわふわのにももの	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん ふ こんにゃく さとう	ぶなしめじ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	583		
	おこのみあげ	たら とうふ	じゃがいも でんぷん さとう あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー			
	ささみときゅうりのさっぱりあえ	とりにく かんてん	さとう	きゅうり もやし			
	「まごわやさしい」 <small>こんだて 献立</small> ~ 食べて健康な体をつくろう~						
13 月	ごはん ぎゅうにゅう ふわやさしいのとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ あわせみそ	ごはん さといも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	658		
	わふうコロッケ		じゃがいも パンこ こめこ さとう あぶら	れんこん にんじん			
	だいずのいそに	ひじき だいず まぐろ	こんにゃく さとう ごまあぶら	いんげん			

献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)
		みんなのち・にく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
14 火	ハヤシライス ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく とうにゅう	ごはん ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ トマト えだまめ	663
	5しゆのやさしいグラタン	とうにゅう おから	ジャがいも こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	
	はなやさいのフレッシュサラダ		コーンクリームドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	
15 水	ごはん ギョウにゅう あつたかおでん	ギョウにゅう たこいりつみれ がんもどき さんしょくつみれ こんぶ ちくわ	ごはん もち こんにゃく ジャがいも さとう	にんじん だいこん さやいんげん	639
	さばのぎんがみやき キャベツのゆかりあえ	さば みそ	こめこ さとう	キャベツ ゆかりこ	
	ココアパン ギョウにゅう	ギョウにゅう	こがたロールパン さとう ミルクココア あぶら		
16 木	おまめとやさいたっぷりスープ	だいず ベーコン	あぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン	593
	カレーソテー	ぶたひきにく いか	オリーブオイル	キャベツ とうもろこし たまごたけ にんにく パセリ	
	ごはん ギョウにゅう スンドゥブチゲ	ギョウにゅう ぶたにく とうふ いか あわせみそ あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら	にんじん しろねぎ いら えのきたけ はくさい にんにく しょうが	
17 金	つくねだんご(2こ) チョレギサラダ	とりにく かんでん のり	でんぶん ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ ねぎ しょうが もやし キャベツ トウモロコ とうもろこし にんにく	601
	ひとくちりんごゼリー		さとう	りんご	
	 毎月19日は 『食育の日』 				
20 月	ごはん ギョウにゅう うちまめじる	ギョウにゅう なまあげ だいず わかめ しるみそ こうじみそ	ごはん ジャがいも	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	651
	なすときのことぶたにくのみぞれがけ	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	なす ぶなしめじ えのきたけ もやし トウモロコシ だいこん しょうが	
	かたぬきチーズ	チーズ			
 12月22日は「冬至」  ~最後に「ん」のつく食べ物を食べると運がよくなるといわれています。今日の給食にはいくつかあるかな?~					
21 火	きんめげんまいごはん ギョウにゅう かぼちゃのだんごじる	ギョウにゅう ゆきだるまがたかまぼこ とりにく	きんめげんまいごはん かぼちゃだんご	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	607
	れんこんサンドフライ だいこんサラダ	とりにく ハム かつおぶし	パンこ でんぶん あぶら わふうドレッシング マヨネーズ	れんこん たまねぎ しいたけ だいこん もやし きゅうり	
	のりふりかけ	のり	ごま でんぶん さとう		
 今年最後の給食 ~クリスマスの献立です~ 					
22 水	ケチャップライス ギョウにゅう	ギョウにゅう ウィンナー	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	690 (セレクトデザート のぞく)
	ふゆやさいのクリームスープ	とりにく ほしがたかまぼこ ひよこまめ ギョウにゅう なまクリーム	ジャがいも あぶら	エリンギ かぶ キャベツ ブロッコリー にんにく	
	もみのきがたハンバーグ セレクトデザート	とりにく ぶたにく ブッシュドノエル、ツリーがたムースケーキ、いちごのモンブランの3つをなかからひとつをえらぶ	さとう	たまねぎ にんにく しょうが	

お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

16回

★今月の応募献立紹介★


夏休みに募集した給食レシピの中から、12月は以下の2点を給食で実施します。


12月16日:おまめとやさいたっぷりスープ…1年1組 いのまた りょうたさん
 ベーコン、大豆、野菜が入ったコンソメ味のスープです。かぼちゃの甘みで、他の野菜もいっしょにおいしく食べることができ、栄養も満点です。

12月20日:なすときのことぶたにくのみぞれがけ…5年1組 下村 涼真さん
 肉、野菜、きのこを大根おろしとポン酢で和えた、さっぱり味の料理です。家庭で作る時は、肉、野菜、きのこに、ごま油をかけ、電子レンジで温めると、簡単でおいしく作るができます。

***セレクトデザートのエネルギー**

ブッシュドノエル:86kcal
 ツリーがたムースケーキ:60kcal
 いちごのモンブラン:93kcal




1月からの給食もお楽しみに