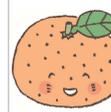
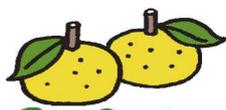




日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1日 15日 (月)	鶏のつくね焼き 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 ポンデケージョ 新メニュー	ごはん、白玉粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、白みそ、粉チーズ、すりごま、黒ごま	はくさい、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、白こしょう	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 310 mg 塩分 1.4 g
2日 16日 (火)	ほうれん草のキッシュ ひじきと蓮根のサラダ ミネストローネ	牛乳 スイートポテト 	ごはん、さつまいも、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、調製豆乳、蒸し大豆、豚肉(肩ロース)、ピザ用チーズ、ベーコン、ツナ油漬缶、生クリーム、ごま、バター	トマト、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、セロリ、干しぶどう、ひじき、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 307 mg 塩分 1.7 g
3日 17日 (水)	3日) 鮭の人参ソース焼き 17日) ホキの人参ソース焼き なめたけ和え 白菜のスープ	牛乳 3日) おからドーナツ 17日) おからナゲット 新メニュー	ごはん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、片栗粉、粉糖	牛乳、3日) 鮭、17日) ホキ、おから、調製豆乳、絹ごし豆腐	にんじん、はくさい、もやし、キャベツ、ほうれん草、しめじ、なめたけ、にら、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩、こしょう	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 259 mg 塩分 2.5 g
4日 18日 (木)	豆腐ステーキの肉みそあんかけ もやしのカレーサラダ みそ汁	カルピス おせんべい みかん 	ごはん、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、カルピス、鶏ひき肉、白みそ、ハム、淡色みそ、油揚げ	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、グリーンピース、えのきたけ、	酢、しょうゆ(うすくち)、カレー粉、食塩、こしょう	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.1 g カルシウム 122 mg 塩分 1.4 g
5日 (金)	ハヤシライス チョレギサラダ 麦茶	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、きな粉、ごま 	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、わかめ	ハヤシルウ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 231 mg 塩分 2.7 g
8日 22日 (月)	いかのしょうが焼き かぼちゃとさつまいもの炊いたん きのこ汁	牛乳 マシュマロコーンフレーク	ごはん、さつまいも、コーンフレーク、片栗粉 	牛乳、いか、バター、凍り豆腐	かぼちゃ、こまつな、にんじん、いんげん、れんこん、なめこ、えのきたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、食塩、おろししょうが	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 218 mg 塩分 2.4 g
9日 (火)	あんかけ焼きそば りんごのサラダ わかめスープ	麦茶 ごま鮭青菜おにぎり	焼きそばめん、米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉(肩)、生揚げ、さけ(塩)、ごま 	キャベツ、もやし、はくさい、りんご、こまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、干しぶどう、干しいたけ、わかめ	酢、しょうゆ、洋風スープ、酒、オイスターソース、鳥がらだし汁、食塩、おろしにんにく、こしょう	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 151 mg 塩分 1.6 g
麺の日★ごはんはいりません							
10日 24日 (水)	ドライカレー シーザーサラダ	牛乳 10日) 大学芋 24日) クリスマスクッキー	ごはん、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、食パン	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、レモン果汁、赤ピーマン	カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、食塩	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 32.4 g カルシウム 375 mg 塩分 2.0 g
11日 25日 (木)	ポテトのチーズ焼き 切干大根の中華和え マカロニスープ	麦茶 豆乳プリン おせんべい 	ごはん、じゃがいも、砂糖、マカロニ、メープルシロップ、ごま油	豆乳、チーズ、ベーコン、バター、ごま	もやし、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、粉かんでん、カットわかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、白こしょう、こしょう	エネルギー 480 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.0 g カルシウム 142 mg 塩分 1.8 g

日／曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
12月26日(金)	たらのみぞれがけ ブロッコリーの海苔ナムル しめじのみそ汁	12日)牛乳 12日)じゃこトースト 26日)年越しにゆう麺	ごはん、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、たら、油揚げ、白みそ、しらす干し	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、かぶ、しめじ、にんじん、しょうが、焼きのり、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 250 mg 塩分 2.2 g
19日(金)	おたりおこわ 大根と厚揚げのどろどろ煮 卵の花サラダ ふぶき汁 新メニュー 食育の日★ごはんはいりません	牛乳 豆乳かぼちや饅頭	もち米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、生揚げ、おから、調製豆乳、ツナ油漬缶	だいこん、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、きゅうり・大根・人参(小谷漬け)、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、めんつゆ・ストレート、食塩	エネルギー 648 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 171 mg 塩分 2.8 g
23日(火)	ロールパン 鶏のから揚げ ツリーポテトサラダ 豆乳コーンスープ クリスマスゼリー 新メニュー クリスマス給食 ごはんはいりません	紅茶 クリスマスケーキ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、油、片栗粉	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ホイップクリーム、ツナ油漬缶、バター	ミニトマト、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、いちご、パセリ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、白こしょう、こしょう	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 30.7 g カルシウム 112 mg 塩分 2.8 g



冬至の過ごし方



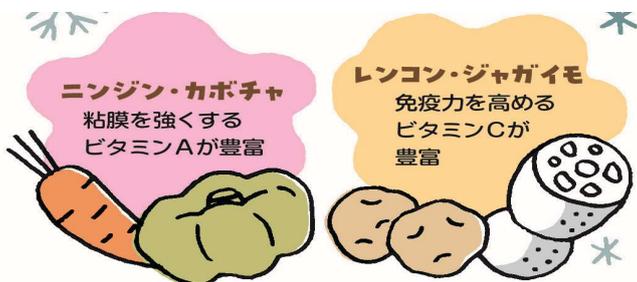
一年で最も昼が短くなる日です。運がつくとして『ん』のつく食べ物『なんきん＝かぼちゃ』を食べ、ゆず湯に入り体を温めて風邪を予防する風習があります。今年の冬至は12月22日(月)です。給食では、副菜にかぼちゃとさつまいも(さつまいも掘りで収穫したもの)を炊いて食べる予定です。ぜひ、ご家庭でも冬至の食べ物やお風呂で体を温めてお過ごしください☆



冬に大切な栄養がたっぷり!

根菜類

風邪をひかない丈夫な体を作るためには《免疫力》を高めることが大切です！根菜や、冬に旬を迎える野菜はビタミンやカロテンが多く風邪予防にピッタリです！身体を温める根菜や、冬野菜をたっぷり使った料理で寒い冬を乗り越えましょう！



ニンジン・カボチャ
粘膜を強くする
ビタミンAが豊富

レンコン・ジャガイモ
免疫力を高める
ビタミンCが豊富

良いお年を
お迎え下さい

大晦日に 年越しそば



昔から、大晦日にそばを食べる習わしがありますが、それにはいろいろな意味が込められています。今年最後の夜、年越しそばに願いを込めて、しっかり味わいましょう。



- ほかの麺類と比べて切れやすいことから、一年の厄を断ち切るという意味を込めました。
- 昔からそばは体によい物とされ、新しい年を健康で迎えられるように、という願いを込めました。
- 細く長い見た目から長寿を願いました。