



# 12月のきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	おやつ	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	補食
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ミートソーススパゲティ とうもろこしのスープ フレンチサラダ りんご	ツナマヨおにぎり 漬物 麦茶	スパゲティ 小麦粉 三温糖 オリーブ油 米	豚肉 鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン コーン チンゲン菜 きゃべつ きゅうり りんご	399/15.0	おにぎり フルーツ
						317/12.0	
2 土	牛丼 鮫とわかめの味噌汁 きゅうりの昆布和え みかん	海苔のおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 鮫 三温糖 油	鯉節 味噌 牛肉 わかめ 焼き海苔 塩昆布	玉ねぎ きゅうり みかん	455/12.7	おにぎり フルーツ
						330/9.6	
4 月	ごはん 椎茸の味噌汁 鶏ひき肉のパン粉焼き いんげんと人参のナムル りんご	チーズ春巻き 麦茶	米 塩こうじ 油 三温糖 パン粉 春巻きの皮 じゃがいも	鶏肉 鯉節 味噌 チーズ	椎茸 しめじ 長ねぎ いんげん 人参 りんご	402/14.5	おにぎり フルーツ
						293/11.1	
5 火	ごはん もやしの味噌汁 鮭のマヨコーン焼き きゃべつのゆかり和え フルーツヨーグルト	照り焼きチキンパン 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 パン生地	油揚げ 鮭 鶏肉 ヨーグルト チーズ 海苔 牛乳	もやし コーン キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 もも缶 玉ねぎ	525/24.5	おにぎり フルーツ
						384/17.8	
6 水	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のBBQ焼き ほうれん草のごま和え みかん	ジャムサンド 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 食パン	豆腐 わかめ 鯉節 味噌 鶏肉 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ りんご ほうれん草 人参 みかん	535/25.9	おにぎり フルーツ
						386/19.6	
7 木	ごはん しめじの味噌汁 サーモンフライ ちくわとピーマンのきんぴら バナナ	りんご蒸しパン 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 パン粉 薄力粉 ごま油 ホットケーキミックス	鮭 鯉節 味噌 ちくわ 牛乳	しめじ ほうれん草 ピーマン バナナ りんご	545/23.6	おにぎり フルーツ
						401/17.2	
8 金	ごはん 玉ねぎのスープ タンダーチキン コロコロサラダ みかん	コーンチーズパン 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 食パン生地	鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん コーン	523/24.3	おにぎり フルーツ
						379/17.6	
9 土	肉もやし丼 わかめのスープ ほうれん草のナムル みかん	ゆかりおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 三温糖 片栗粉 ごま油	鶏肉 鯉節 塩昆布	にら 人参 もやし 長ねぎ ほうれん草 みかん きゅうり	500/16.0	おにぎり フルーツ
						367/11.7	
11 月	ごはん 大根のすまし汁 さばのごま味噌焼き 白菜のお浸し りんご	あげパン 牛乳	米 三温糖 ごま油 まるぼん	さば 味噌 鯉節 牛乳	大根 しいたけ 白菜 人参 りんご	475/17.3	おにぎり フルーツ
						340/12.8	
12 火	ごはん きゃべつの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 きゅうりの酢の物 納豆 みかん	チーズサンド 牛乳	米 三温糖 しらたき 食パン	鯉節 味噌 豚肉 焼き豆腐 わかめ 納豆 バター チーズ 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり みかん	582/25.4	おにぎり フルーツ
						412/17.9	
13 水	ごはん ポトフ風スープ かじきの竜田揚げ ブロッコリー人参ドレッシングサラダ みかんゼリー	スイートポテトパイ 牛乳	米 じゃがいも 塩こうじ 片栗粉 オリーブ油 三温糖 ハイシート さつまいも	豚肉 かじき バター 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし みかん缶	571/21.2	おにぎり フルーツ
						412/15.6	
14 木	ごはん わかめスープ しゅうまい 春雨サラダ バナナ	スープマカロニ 麦茶	米 塩こうじ 焼売の皮 春雨 マカロニ オリーブ油 三温糖	わかめ 鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ だけのこと もやし きゅうり 人参 バナナ キャベツ	437/18.1	おにぎり フルーツ
						325/13.9	
15 金	カレーライス 白菜のスープ ひじきサラダ りんご	大学芋 牛乳	米 塩こうじ じゃが芋 小麦粉 三温糖 さつまいも	豚肉 カレールウ ひじき きつな缶 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 コーン きゅうり きゃべつ りんご	597/14.9	おにぎり フルーツ
						421/10.5	

ふゆに おいしい たべもの だよ! おなまえ わかるかな?



だいこん



はくさい



ほうれんそう



びろっこりー



みかん

※食材調達都合により献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください

日	給食	おやつ	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	補食
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
16 土	ごはん 鮫のすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツの昆布和え みかん	わかめおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 鮫 三温糖	鶏肉 鯉節 味噌 塩昆布 わかめ	長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり みかん	492/17.5	おにぎり フルーツ
						358/12.3	
18 月	ごはん わかめの味噌汁 豚肉 中華サラダ みかん	ショートブレッド 牛乳	米 三温糖 片栗粉 ごま油 薄力粉	豚肉 鯉節 味噌 バター 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり もやし みかん	511/16.9	おにぎり フルーツ
						371/12.7	
19 火	ごはん なめこの味噌汁 かじきトマトチーズ焼き ひじきの煮物 りんご	肉まん 麦茶	米 三温糖 片栗粉 塩こうじ	豆腐 鯉節 味噌 チーズ ひじき 厚揚げ 鶏肉 かじき	なめこ 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 人参 いんげん りんご たけのこ 干しいたけ	481/20.6	おにぎり フルーツ
						363/16.0	
20 水	食パン 玉ねぎのスープ コロッケ コーンスローサラダ みかん	チャーハンおにぎり 漬物・麦茶	食パン じゃがいも パン粉 薄力粉 オリーブ油 三温糖 米	鶏肉 味噌 豆乳	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 人参 みかん ピーマン	545/15.1	おにぎり フルーツ
						397/11.4	
21 木	豚丼 長ネギの味噌汁 もやしのナムル バナナ	シュガーパン 牛乳	米 三温糖 食パン生地	豚肉 油揚げ バター 牛乳	玉ねぎ グリンピース 長ねぎ もやし 人参 ほうれん草 バナナ	647/23.1	おにぎり フルーツ
						465/16.6	
22 金	〜クリスマスランチ〜 ハンバーグ (まるぼん ハンバーグ) 野菜スープ 雪だるまマッシュポテト いちご バイン	リースピラフ 麦茶	まるぼん 塩こうじ 三温糖 パン粉 じゃが 芋 米	豚肉 鶏肉 牛乳 バター 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ 人参 いちご バイン缶 赤パプリカ 黄パプリカ	501/17.8	おにぎり フルーツ
						376/13.7	
23 土	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりのゆかり和え みかん	バイヨーグルト ウエハース 麦茶	米 塩こうじ 三温糖	豆腐 鯉節 味噌 わかめ 鶏肉 ヨーグルト	きゅうり 人参 みかん バイン缶	672/18.5	おにぎり フルーツ
						512/14.1	
25 月	ごはん とうもろこしのスープ さわらの西京焼き かぼちゃのそぼろあんかけ りんご	クッキー 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉 薄力粉	さわか 味噌 鶏肉 バター 牛乳	コーン 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ りんご	510/21.9	おにぎり フルーツ
						374/16.4	
26 火	冬野菜のあんかけうどん さつまいもの天ぷら ブロッコリーのおかか和え みかん	塩昆布チーズおにぎり 漬物・麦茶	うどん 片栗粉 三温糖 さつまいも 米	鯉節 鶏肉 チーズ	白菜 大根 人参 長ねぎ ブロッコリー きゅうり みかん	676/19.0	おにぎり フルーツ
						525/14.8	
27 水	スタミナ丼 じゃが芋の味噌汁 白菜のサラダ りんご	ほうれん草チーズマフィン 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 ホットケーキミックス	豚肉 鯉節 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にら ほうれん草 白菜 きゅうり りんご	612/21.1	おにぎり フルーツ
						432/15.0	
28 木	ごはん 椎茸の味噌汁 鮭のオニオン焼き いんげんのごま和え みかん	ふかし芋 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 さつまいも	鯉節 味噌 さけ 牛乳	椎茸 白菜 玉ねぎ いんげん 人参 みかん	434/19.7	おにぎり フルーツ
						317/15.0	

## 保護者のみなさまへ

毎年12月22日頃を「冬至（とうじ）」と言います。  
冬至は、1年のなかでいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。  
その厄を払うために冬至にかぼちゃを食べてから、冬至風呂（柚子湯）に  
入ってからだを温め、無病息災を祈っていました。

