

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい			エネルギー タンパク質
		しゅしょく 主食	牛乳	おかず	あか (赤) おもにからだを つくる	みどり (緑) おもにからだのしょうしを ととのえる	き (黄) おもに エネルギーになる	
1	火	きなこあげぱん 		ツナとやさいのミックスサラダ ワントンスープ	牛乳 きなこ ツナ ぶたにく	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ もやし ねぎ こまつな	コッパン ジャがいも こめあぶら さとう ワントン	632 21.7
2	水	わかめごはん 		とりにくとレバーのオレンジソース おかかあえ だいこんのみそしる	牛乳 わかめ とりにく レバー かつおぶし のり あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	608 26.8
3	木	ふゆやさいのカレーライス 		だいつのかりかりあげ チーズサラダ	牛乳 とりにく チーズ だいつ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん れんこん ほうれんそう レモン ごぼう ブロッコリー キャベツ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	701 22.9
4	金	ごもくうどん 		アメリカンドッグ セサミサラダ	牛乳 とりにく ちくわ なると あぶらあげ ウィンナー	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモンかじゅう ブロッコリー	じごなうどん こむぎこ さとう こめあぶら ホットケーキミックス	616 22.5
7	月	さんしょくそぼろごはん 		たくあんサラダ なまあげのみそしる	牛乳 とりひきにく たまご ハム なまあげ みそ	しょうが グリンピース ねぎ たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	こめ こめあぶら さとう ごま	624 25.2
8	火	ツイストパン 		チキンこうみやき ヘルシーサラダ とうふとやさいのコンソメスープ	牛乳 とりにく チーズ とうふ ベーコン あさり	にんにく パセリ キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし はくさい	ツイストパン パンこ さとう こめあぶら ジャがいも	593 29.7
9	水	ごはん 		とりにくのハーベキューソースかけ やさしいため とんじる	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	しょうが りんご レモンかじゅう ねぎ にんじん キャベツ もやし こんにゃく とうもろこし いらごぼう だいこん にんにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	615 25.3
10	木	ごはん 		しろみざかなのなんぼんづけ きりほしだいこんのいりに かきたまじる	牛乳 たら あさり ちくわ あぶらあげ なると たまご	ねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん きりほしだいこん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ	こめ こめあぶら ごまあぶら ごま かたくりこ さとう	624 24.3
11	金	たんたんめん 		チョコバナナパンケーキ もやしのナムル	牛乳 とりひきにく ぶたひきにく たまご みそ ハム	にんじん しょうが ほししいたけ ねぎ たら チンゲンサイ バナナ もやし きゅうり にんにく	ちゅうかめん こめあぶら ごま こめあぶら さとう ラー油 ホットケーキミックス	698 27.6
14	月	カレーふうみカツどん 		わふうサラダ なめこじる	牛乳 とりにく わかめ かまぼこ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんじん だいこん なめこ ねぎ	こめ こむぎこ こめあぶら パンこ さとう ごま	682 29.3
15	火	くろパン 		しろみざかなのハーブパンこやき はなやさいのサラダ クリームシチュー	牛乳 たら オリーブオイル パンこ こなチーズ とりにく	にんにく パセリ キャベツ バジル ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん とうもろこし	くろパン オリーブオイル じゃがいも こめあぶら	614 28.9
16	水	ごはん 		とりにくとこうやどうふのごまだれ いそのかあえ みそしる	牛乳 とりにく レバー わかめ こうやどうふ のり あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ こめあぶら かたくりこ さとう ごま	639 28.1
17	木	ハヤシライス 		オムレツ ふゆやさいのゴママヨあえ	牛乳 ぶたにく たまご かまぼこ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	こめ こめあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	691 23.9
18	金	けんちんうどん 		こざかないりまつばいも ほうれんそうとひじきのサラダ	牛乳 とりにく とうふ かえりにぼし ツナ ひじき とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな ほうれんそう きゅうり たまねぎ	じごなうどん さとう はちみつ さつまいも こめあぶら さといも	580 20.2
21	月	うまにどん 冬至 かぼちゃ献立 		ふかや園芸協会のみなさんから いただいたほうれん草です かぼちゃのいとこに ワカサギフリッター	牛乳 ぶたにく いか あずき わかさぎ うずらたまご	しょうが にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ かぼちゃ	こめ さとう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	696 23.1
22	火	こどもパン 		ソースやきそば やきフランク ささみとやさいのサラダ	牛乳 ぶたにく さくらえび ささみ ウィンナー あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	こどもパン ちゅうかめん じゃがいも こめあぶら さとう	651 24.9
23	水	とりごぼうごはん 		ポテトコロッケ みそしる はなみかん	牛乳 とりにく とうふ みそ こうやどうふ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ みかん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	こめ さとう パンこ こめあぶら ジャがいも こむぎこ	658 21.4
24	木	チキンライストリアふう クリスマス献立 		フライドチキン クリスマスサラダ オニオンスープ	牛乳 えび チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん パセリ ブロッコリー しょうが にんにく とうもろこし こまつな あかピーマン	チキンピラフ さとう かたくりこ こめあぶら	674 23.9

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 給食回数・・・18回

年末年始には、日本の文化を伝える行事食がたくさんあります。  
なるべく多くの行事食が体験できるように給食でも献立の中にとり入れています。



昔の人は、夏収穫したかぼちゃを大事に冬まで保存して、寒い冬にそなえた

21日 冬至(とうじ)の献立「かぼちゃのいとこ煮」

今年の冬至は21日です。1年で昼が1番短い日です。冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかないといわれています。  
給食では「いとこ煮」の献立です。