

# 学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
17日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			633	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			660
とりごぼうめし	とりミンチ	20	○	○		小(高)	こまつな	やきぶた	20	○	○		小(高)
いしかりじる	うすあげ	5	○	○		684	チャーハン	たまご	30	○	○		705
きりぼし	ごぼう	20			○	中・高	ワンタンスープ	あぶら	2	○			832
だいこんのすのもの	にんじん	10			○	832	かぼちゃのマフィン	こまつな	15		○		
	あぶら	1	○					しろねぎ	5	○			
	さとう	2	○					あぶら	1	○			
	しょうゆ	4						しょうゆ	1				
	ごま	2	○					しお	1				
	なまさけ	30			○			ぶたミンチ	10		○		
	とうふ	20			○			ワンタンのかわ	5	○			
	じゃがいも	40			○			はくさい	30			○	
	いとこんにやく	15			○			たまねぎ	30			○	
	たまねぎ・キャベツ	30			○			にんじん	5			○	
	しろねぎ・しめじ	5			○			もやし	15			○	
	みそ	4			○			あぶら	1	○			
	さけ	1			○			さけ	2				
	だしじる							しお	1				
	きりぼしだいこん	8			○			しお	1				
	にんじん	10			○			とりがらスープ					
	わかめ	0.3			○			かぼちゃのマフィン	40				
	す	5			○								
	さとう	3	○										
18日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			616	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			694
ごはん	とうふバーグ	50	○	○		小(高)	ごはん	とりにく	50		○		小(高)
とうふバーグ	たまねぎ	40	○			673	フライドチキン	しお	1			763	
カレーあんかけ	にんじん・しろねぎ	10			○	中・高	ゆでやさい	しろワイン	2			916	
はくさいとぶたにくのいために	なましいたけ	5			○	809	コーンクリームスープ	カレーこ					
	あぶら	1			○			オールスパイス					
	カレールウ	5	○					こめこ・かたくりこ	5	○			
	しょうゆ	3						たまご	1.5		○		
	みりん・さけ	1						にんにく・しょうが	0.2		○		
	カレーこ							あぶら	2		○		
	かたくりこ							ブロッコリー	20			○	
	はくさい	40			○			キャベツ	20			○	
	こまつな	10			○			にんじん	10			○	
	ぶたにく	30			○			ドレッシング	10			○	
	あぶら	0.5	○					クリームコーン	30			○	
	しょうゆ	3						たまねぎ	40			○	
	みりん・さけ	1						にんじん	5			○	
								パセリ	0.5			○	
								ソテードオニオン	5			○	
								あぶら	1	○		○	
								ホワイトルウ	6	○		○	
								とうにゅう	20			○	
								しろワイン					
								とりがらスープ	1				
								しお					
								クリスマスカップデザート	40				
19日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575							
ごはん	とりにく	30			○	小(高)							
ちくぜんにみぞれじる	ちくわ	20			○	655							
	こんにやく	20			○	中・高							
	きといも	30			○	804							
	ごぼう・にんじん	15			○								
	れんこん・たけのこ	15			○								
	さやいんげん	10			○								
	さとう	4			○								
	しょうゆ	6											
	さけ・みりん	2											
	あつあげ	20			○								
	しめじ	5			○								
	みずな	10			○								
	だいこんおろし	15			○								
	しょうが	0.5			○								
	しょうゆ・みりん	4											
	だしじる												
	かたくりこ	3	○										

## 12/22 冬至

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べる力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

**長期保存できる!**

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができ、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

**栄養が豊富!**

ビタミンC、β-カロテン、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

**「ん」がつく!**

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)