

学校給食予定献立表

しっかり 手を洗おう!



献立名	使用材料 グラム	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	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
13日(月)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	15日(水)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 70	○			573	ぎゅうにゅう	アップルパン 80	○			620
ぎゅうめし	ぎゅうにく 30	○			小(高)	アップルパン	とりにく 20	○			小(高)
新メニュー	さきがきごぼう 20	○			651	はくさい	はくさい 40	○			689
まめとひじきの	にんじん 10	○			中・高	たまねぎ	たまねぎ 30	○			839
サラダ	あおねぎ 5	○			782	このクリーム	にんじん 10	○			
すましじる	あぶら 1	○				シチュー	しめじ・しいたけ 5	○			
なしゼリー	さとう 2.5	○				新メニュー	とうにゅう 25	○			
	しょうゆ 5	○				ぶたにくの	ホワイトルウ 7	○			
	さけ・みりん 1	○				マスタードやき	しろワイン 1	○			
	ツナ 15	○				しお・こしょう	とりがらスープ	○			
	ホールコーン 5	○				ぶたにく	ぶたにく 40	○			
	だいずみずに	○				エリンギ・にんじん	エリンギ・にんじん	○			
	にんじん 10	○				たまねぎ	たまねぎ 15	○			
	ひじき 0.4	○				エッグケアマヨネー	エッグケアマヨネー 3	○			
	たまねぎ 1	○				つぶいりマスタード	つぶいりマスタード 2	○			
	さとう 2	○				しょうゆ	しょうゆ 2.5	○			
	す 2	○				さとう 0.3	さとう 0.3	○			
	しょうゆ 3	○				さけ・しお・こしょう	さけ・しお・こしょう	○			
	わがらし 0.02	○									
	はくさい 20	○									
	あおねぎ 2	○									
	えのきだけ 5	○									
	かまぼこ 10	○									
	うすくちしょうゆ 2	○									
	さけ 4	○									
	しお 0.2	○									
	だしじる・だしこんぶ	○									
	なしゼリー 1個	○									
14日(火)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	16日(木)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			608	ぎゅうにゅう	こめ 80	○			601
ごはん	たら 60	○			小(高)	とりにく	とりにく 40	○			小(高)
たらのゆうあん	さけ・しお	○			670	ふゆやさい	かぼちゃ 40	○			649
やき	ゆずしぼりじる 1.5	○			中・高	カレーライス	だいこん・たまねぎ 30	○			798
ごもくまめ	うすくちしょうゆ 2	○			795	キャベツと	れんこん 15	○			
こんさいじる	さけ・みりん 3	○				トマトのスープに	ブロッコリー 20	○			
	さとう 2	○					にんにく・しょうが 0.3	○			
	かたくりこ 1	○					あぶら 1	○			
	だいずみずに	○					カレールウ 9	○			
	こんぶ 1.5	○					カレーこ 0.1	○			
	にんじん 10	○					ケチャップ 1.5	○			
	ほししいたけ 1	○					ウスターソース 1	○			
	こんにゃく 15	○					とりがらスープ	○			
	さとう 3	○					ベーコン 10	○			
	しょうゆ 5	○					キャベツ 30	○			
	さけ・みりん 2	○					トマト・にんじん 10	○			
	さきがきごぼう 15	○					パセリ 0.1	○			
	にんじん 15	○					しろワイン 2	○			
	だいこん 25	○					うすくちしょうゆ 0.5	○			
	さといも 20	○					しお・こしょう・とりがらスープ	○			
	しろねぎ 5	○									
	うすくちしょうゆ 4.5	○									
	さけ・みりん 2	○									
	だしじる・だしこんぶ	○									
17日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	17日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			627	ぎゅうにゅう	こめ 80	○			627
ごはん	さのたまあじつけのり	○			小(高)	ごはん	ぶたにく 40	○			小(高)
さのたま	ぶたにく 40	○			707	たまご	たまご 20	○			707
あじつけのり	たまご 20	○			中・高	うすあげ 5	○			872	
ぶたにくの	うすあげ 5	○			872	さきがきごぼう 20	○				
やながわふうに	さきがきごぼう 20	○				たまねぎ 40	○				
ツナとキャベツ	たまねぎ 40	○				にんじん・しろねぎ 10	○				
のあまずあえ	にんじん・しろねぎ 10	○				あぶら 1	○				
	あぶら 1	○				さとう 4	○				
	さとう 4	○				しょうゆ 6	○				
	しょうゆ 6	○				さけ・みりん	○				
	さけ・みりん	○				だしじる	○				
	だしじる	○				ツナ 10	○				
	ツナ 10	○				キャベツ 30	○				
	キャベツ 30	○				にんじん 10	○				
	にんじん 10	○				さとう 3	○				
	さとう 3	○				うすくちしょうゆ 0.5	○				
	うすくちしょうゆ 0.5	○				す・しお	○				
	す・しお	○									

ゆず (柚子)

ゆずは、冬が旬で、とてもいい香りがする食べ物です。日本では、ゆずをお風呂に入れることもあります。いい香りをたのしみ、日々の疲れを癒し、寒い冬を乗り越えましょう。

(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。)

学校給食予定献立表

12月23日は クリスマス献立です!



献立名	使用材料	グラム	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	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
20日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	レーズンパン	50	○			610	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			576
レーズンパン	たらきりみ	60		○		小(高)	とりミンチ	とりミンチ	20		○		小(高)
たらのカレーこ	しお・さけ	0.5				674	とりごぼうめし	うすあげ	5		○		667
やき	カレーこ	0.2				中・高	ごぼう	ごぼう	20			○	823
ほうれんそうの	こむぎこ	6				815	かぼちゃと	にんじん	10		○		
マヨネーズいため	オリーブオイル	3	○				れんこんのもの	あぶら	0.5	○			
ふゆやさいの	ほうれんそう	10		○			かぶのゆずか	さとう	2	○			
コンソメスープ	じゃがいも	30	○				あえ	しょうゆ	4				
	にんじん	10		○				さけ	1				
	エッグケアマヨネーズ	8	○					ごま	2	○			
	しお・こしょう							ぶたにく	10		○		
	あぶら	0.5						かぼちゃ	40	○			
	とりにく	20		○				れんこん	15			○	
	だいこん・にんじん	10			○			たまねぎ	35			○	
	だいこんのは	10			○			にんじん	10			○	
	たまねぎ	30			○			ほししいたけ	1			○	
	ホールコーン	5			○			さやいんげん	5			○	
	オリーブオイル	0.5	○					あぶら	1	○			
	うすくちしょうゆ	1						さとう	3	○			
	みりん	1						しょうゆ	5				
	とりがらスープ							さけ	2				
	しお・こしょう							だしじる					
	やさいブイヨン	0.2						かたくりこ	1.5				
21日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	かぶ	40				○	
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			638	かぶのは	10				○	
ごはん	やさいふりかけ					小(高)	ほそぎりこんぶ	1				○	
(すくなめ)	うどん	100	○			704	ゆずしぼりじる	2				○	
やさいふりかけ	とりにく	30		○		中・高	す・しお					○	
あんかけうどん	かまぼこ	10		○		860	さとう	3	○				
ぶたバラ	うすあげ	10		○			23日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
だいこん	はくさい・にんじん	10			○		ぎゅうにゅう	こめ	60	○			641
	あおねぎ	5			○		ごはん	とりにく	60		○		小(高)
	しめじ	5			○		フライドチキン	しお・こしょう	0.3				695
	しょうが	0.5			○		ゆでやさい	カレーこ	0.15				中・高
	うすくちしょうゆ	6					コーンスープ	オールスパイス	0.05				845
	みりん・しお	4					クリスマスカップ	しろワイン	2				
	かたくりこ	3					デザート	しょうゆ	1.5				
	だしじる・だしこんぶ							にんにく	0.3			○	
	ゆずしぼりじる	2			○			しょうが	0.3			○	
	ぶたにく	20		○				とうにゅう	1.5			○	
	だいこん	40			○			かたくりこ	2				
	しろねぎ	5			○			こむぎこ	5	○			
	つちしょうが	1			○			あぶら		○			
	あぶら	1	○					ブロッコリー	20			○	
	さとう	2	○					キャベツ	20			○	
	しょうゆ	4						にんじん	10			○	
	さけ・みりん	1						イタリアンドレッシング				○	
	だしじる							クリームコーン	30			○	
								たまねぎ	40			○	
								にんじん	5			○	
								パセリ	0.02			○	
								ソテードオニオン				○	
								あぶら	1	○			
								ホワイトルウ	6	○			
								とうにゅう	20		○		
								しろワイン	1				
								とりがらスープ					
								こしょう	0.03				
								クリスマスカップ					
								デザート					



とうじ (冬至) 12月22日

冬至という言葉を知っていますか？冬至とは、一年の中で、一番太陽が出ている時間が短い日のことをいいます。冬至には、「ん」のつく食べ物を食べるといいと言われています。給食には、「にんじん」、「れんこん」、「かぼちゃ」が入っています。「かぼちゃ」は「ん」がついていませんが、なぜ冬至に食べられる食べ物なのでしょう。調べたり、先生に聞いたりして考えてみましょう！

(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。)