

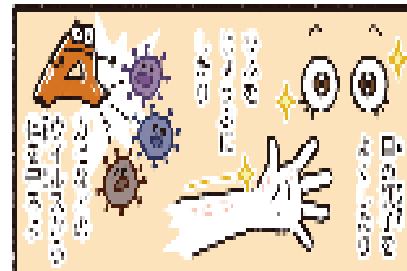
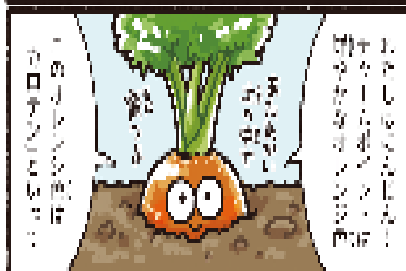
学校給食予定献立表

12月の給食目標
食べ物の働きについて知ろう!

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(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			549	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			578
チキンライス	やさいブイヨン						ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)
	とりにく	20		○		小(高)		さば	60		○		639
	たまねぎ	30			○	628	さのたま	つちしょうが	2			○	
コーンたまご	マッシュルーム	5			○		あじつけのり	しょうゆ	8				中・高
スープ	オリーブオイル	3	○			中・高		さけ・みりん	5				773
	ケチャップ	18				777	さばのしょうがに	さとう	5	○			
みかんかんづめ	ウスターソース	1					だいこん	だいこん	30			○	
	しょうゆ	0.3					にんじん	にんじん	10			○	
	しお	0.2					わかめ	わかめ	0.5			○	
	こしょう	0.03					さとう	さとう	2	○			
	たまご	15		○			す	す	4				
	ロースハム	8		○			よしのだじり	うすくちしょうゆ	0.5				
	たまねぎ	20			○			しお	0.2				
	じゃがいも	25	○					うすあげ	5		○		
	こまつな	10			○			にんじん・しめじ	5			○	
	クリームコーン	15			○			しろねぎ	10			○	
	あぶら	1	○					ほうれんそう	10			○	
	ホワイトルウ	8	○					さといも	25	○			
	とうにゅう	15		○				さけ	2				
	しろワイン	1						みりん	2				
	とりがらスープ							だしじる・だしこんぶ					
	ソテードオニオン							かたくりこ	2				
	しお	0.03					18日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	こしょう	0.01					ぎゅうにゅう	こめこナン	50	○			565
	みかんかんづめ	45			○		こめこナン	あいびきミンチ	35		○		小(高)
14日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	だいずのはな	だいずのはな	5		○		635
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			532	じゃがいも	じゃがいも	35	○			中・高
やきとりどん	とりにく	60		○		小(高)	たまねぎ	たまねぎ	45			○	806
	しょうが	0.3			○	608	にんじん	にんじん	10			○	
	さけ	3					ピーマン	ピーマン	8			○	
さつまいもと	しお	0.3					マッシュルーム	マッシュルーム	5			○	
はくさいの	こしょう	0.03				中・高	トマトみずに	トマトみずに	25			○	
みそしる	しろねぎ	20			○	752	ソテードオニオン	ソテードオニオン				○	
	たまねぎ	60			○		にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.3			○	
	あぶら	1	○				あぶら	あぶら	1				
	しょうゆ	3.5					カレールウ	カレールウ	8	○			
	さとう	2.5	○				カレーこ	カレーこ	0.05				
	みりん	1.5					ウスターソース	ウスターソース	1				
	さけ	1					ケチャップ	ケチャップ	5				
	かたくりこ	0.8					しょうゆ	しょうゆ	0.5				
	うすあげ	8		○			あかワイン	あかワイン	2				
	さつまいも	30	○				とりがらスープ	とりがらスープ					
	はくさい	15			○		とりささみ	とりささみ	8		○		
	だいこん	10			○		ほうれんそう	ほうれんそう	10			○	
	にんじん	5			○		キャベツ	キャベツ	30			○	
	みそ	8			○		にんじん	にんじん	8			○	
	だしじる						コーンクリーム	コーンクリーム	1袋				

にんじんの色

栄養豊富なにんじんは、
給食に欠かせない野菜です。



(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

冬野菜がたくさんはいっています。
冬野菜をしっかりとべて風邪予防!

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)
19日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			547	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			631
ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)	ごはん	とりにく	50		○		小(高)
すきやきふうに	やきどうふ	35		○		618	(すくなめ)	しお	0.3				660
こまつなの	たまねぎ	30		○		中・高	フライドチキン	こしょう	0.04				中・高
ごまみそあえ	はくさい	25		○		760	ゆでやさい	カレーこ	0.15				810
	しろねぎ	10		○			クリスマス	オールスパイス	0.05				
	にんじん	10		○			コンソメスープ	しろワイン	2				
	いとこんにやく	20	○				クリスマス	しょうゆ	1.5			○	
	すきやきふ	2.5	○				デザート	にんにく	0.3			○	
	あぶら	1	○				クリスマス	しょうが	0.3			○	
	さとう	5	○				クリスマス	とうにゅう	1.5		○		
	しょうゆ	8					クリスマス	かたくりこ	2				
	さけ	2					クリスマス	こめこ	5	○			
	みりん	2					クリスマス	あぶら		○			
	だしじる						クリスマス	ブロッコリー	15			○	
	こまつな	20		○			クリスマス	キャベツ	20			○	
	じゃがいも	20	○				クリスマス	にんじん	10			○	
	にんじん	10		○			クリスマス	イタリアンドレッシング	1袋	○			
	みそ	2		○			クリスマス	ウインナー	15		○		
	しろみそ	2		○			クリスマス	たまねぎ	20			○	
	さとう	2	○				クリスマス	にんじん	8			○	
	しょうゆ	1					クリスマス	はくさい	15			○	
	みりん	2					クリスマス	ホールコーン	5			○	
	すりごま	1	○				クリスマス	しろワイン	1			○	
	ねりごま	1	○				クリスマス	とりがらスープ				○	
							クリスマス	しお	0.2				
							クリスマス	こしょう	0.01				
							クリスマス	やさいブイヨン					
							クリスマス	クリスマスカップデザート	1個	○			



幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれましました。

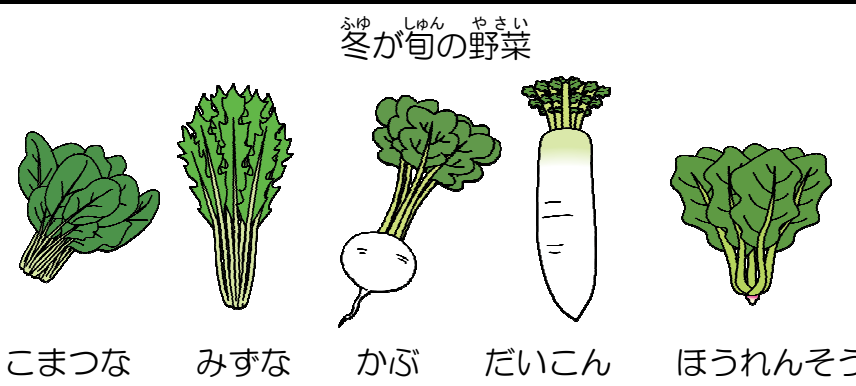


「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かんかん んん んん んん んん

かぼちゃ (なんきん) にんじん かんてん うどん

「ん」が2つ以上つく食べ物は、運がたくさん舞い込んでくると考えられるそうです。12月20日は冬至の献立です。冬至にまつわる食べ物がたくさん入っているので、探してみてください。



(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。)