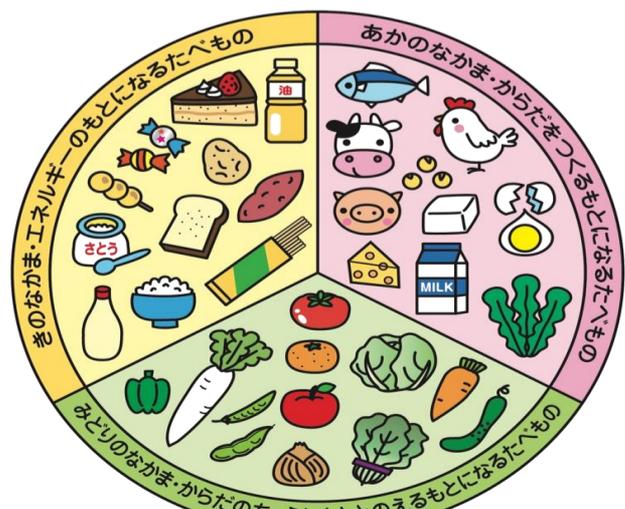


学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
12日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			531	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			521
	とりにく	10		○				ぶたにく	25		○		
たきこみごはん	うすあげ	10		○		小(高)	ごはん	あつあげ	25		○		小(高)
	にんじん	10			○	608		キャベツ・たまねぎ	25			○	597
にくだんごと	ほししいたけ	0.5			○		あつあげの	ちんげんさい・にんじん	10			○	
はるさめの	うすくちしょうゆ	6				中・高	ちゅうかふうに	しろねぎ	10			○	中・高
にこみ	さけ	2				749	スーミータン (粟米湯)	しょうが	0.5			○	737
	みりん	3						あぶら	1	○			
ブロッコリーの おかかあえ	しお	0.1						さとう	2	○			
	だしじる							しょうゆ・とりがらスープ					
	にくだんご	45		○				かたくりこ	1.5				
	はるさめ	9	○					ローズハム	10		○		
	はくさい	35			○			にら	4			○	
	たまねぎ	35			○			もやし	15			○	
	しろねぎ	8			○			たまねぎ	20			○	
	しょうゆ	2.5						しょうが	0.3			○	
	さけ	2						ホールコーン	5			○	
	とりがらスープ							クリームコーン	15			○	
	かたくりこ	0.5						ごまあぶら	0.5	○			
	しお	0.1						うすくちしょうゆ・さけ					
	こしょう	0.03						とりがらスープ・しお・こしょう					
	ブロッコリー	25			○			かたくりこ	1				
	キャベツ	20			○								
	にんじん	10			○								
	はなかつお	0.4		○			17日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しょうゆ	2.4					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			596
	みりん	0.7						ハンバーグ	60		○		
13日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ごはん	ケチャップ	7				小(高)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			572	ハンバーグ	あかワイン	1				658
	さのたまあじつけのり	1袋		○				ウスターソース	1.8				
ごはん	あじ	60		○		小(高)	みずな	10		○			中・高
	しお	0.1				636	ツナ	30			○		790
さのたま	さけ	3					みずな	10					
あじつけのり	かたくりこ	8				中・高	だいこん	30					
	あぶら	3	○			772	りんごす・しょうゆ						
あじの	だいこんおろし	40			○		とうふと	さとう	2	○			
おろしがけ	あおねぎ	5			○		ちんげんさいの	あぶら	2	○			
	りんごす	2					うずくずじる	しお・こしょう					
どさんこじる (道産子汁)	みりん	2						とうふ	15		○		
	うすくちしょうゆ	2						ちんげんさい・にんじん	10			○	
	だしじる							えのきだけ	5			○	
	ぶたにく	10		○				さといも	25	○			
	じゃがいも	25	○					しろねぎ	8			○	
	たまねぎ	15			○			うすくちしょうゆ	3				
	にんじん	10			○			みりん・しお					
	ホールコーン	8			○			だしじる・だしこんぶ					
	あぶら	1	○					かたくりこ	1.5				
	みそ	7			○								
	しろみそ	3			○								
	しょうゆ	1											
	さけ	1											
	だしじる												



三色食品群とは、わたしたちが普段食べている食品を食べものの働きによって「赤」「黄」「緑」の3色に分けたものを言います。献立表では、食品を3色にわけ、○で表示しているのをご確認ください。

(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。)

学校給食予定献立表

2024年も給食をたくさん

たべてくれてありがとう



献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
18日(水)	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	おさつパン	50	○			593	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			547
おさつパン	さけきりみ	60		○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)
さけのムニエル	しお	0.3				649	うどん	うどん	60	○			618
オーロラソース	こしょう	0.03				中・高	さのたま	とりにく	15		○		747
ジャーマン	しろワイン	2				806	あじつけのり	かまぼこ	8		○		
ポテト	こむぎこ	5	○				とうじうどん (冬至うどん)	うすあげ	8		○		
ジュリエヌ	オリーブオイル	3	○				だいこんと	かぼちゃ(なんきん)	25	○			
スープ	エッグケアマヨネーズ	7	○				れんこんの	はくさい	15			○	
	ケチャップ	5					きんぴら	にんじん	8			○	
	ベーコン	10		○				しょうが	0.5			○	
	じゃがいも	45	○					うすくちしょうゆ	8			○	
	たまねぎ	10			○			みりん	3			○	
	にんにく	0.3			○			ゆずしぼりじる	1			○	
	パセリ	0.03			○			だしじる・だしこんぶ				○	
	オリーブオイル	2		○				だいこん	25			○	
	しお	0.1			○			れんこん	10			○	
	こしょう	0.03			○			にんじん	8			○	
	キャベツ	25			○			つきこんにゃく	15	○		○	
	たまねぎ	25			○			あぶら	2		○	○	
	にんじん	10			○			ごまあぶら	1		○	○	
	しろワイン	1			○			さとう	1.5		○	○	
	とりがらスープ				○			しょうゆ	1			○	
	しお	0.5			○			さけ	2			○	
	こしょう	0.03			○			ごま	0.8	○		○	
	やさしいブイヨン				○			だしじる				○	
19日(木)	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	○			535	ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			637
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	チーズパン	とりにく	60		○		701
チンジャオロース (青椒肉絲)	あつあげ	20		○		612	フライドチキン	しお・こしょう					892
かぶとたまごの ちゅうかスープ	たけのこ	15		○		中・高	ゆでやさしい	カレーこ	0.15				
	ピーマン	15		○		757	クリスマス コンソメスープ	オールスパイス	0.05				
	エリンギ	10		○			クリスマス こめこの カップケーキ	しろワイン	2				
	たまねぎ	40		○				しょうゆ	1.5				
	はるさめ	5	○					にんにく・しょうが	0.3			○	
	にんにく・しょうが	0.3		○				とうにゅう	1.5			○	
	あぶら	1	○					かたくりこ	2			○	
	しょうゆ・さけ							こめこ	5			○	
	さとう	0.3						あぶら				○	
	こしょう	0.03						ブロッコリー	15			○	
	とりがらスープ							キャベツ	20			○	
	たまご	15		○				にんじん	10			○	
	かぶ	20		○				イタリアンドレッシング	1袋	○		○	
	たまねぎ	10		○				たまねぎ	15			○	
	にんじん	10		○				はくさい	15			○	
	しろねぎ	8		○				にんじん	10			○	
	ほししいたけ	0.5		○				ホールコーン	5			○	
	うすくちしょうゆ	2.5		○				うすくちしょうゆ・しろワイン				○	
	さけ	2		○				とりがらスープ				○	
	とりがらスープ			○				しお・こしょう				○	
	しお	0.05		○				やさしいブイヨン				○	
	こしょう	0.02		○				カップケーキ(いちご)	1個	○		○	

冬至の食べ物

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

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。

かぼちゃ(なんकिन) にんじん かんてん うどん

(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。)