

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)		スイートポテトパン チキンピーンズ アーモンドサラダ	食パン バター 砂糖 調理用牛乳 ごま ベーコン 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく 白いんげん豆 グリンピース 油 トマト 砂糖 きゅうり キャベツ にんじん アーモンド たまねぎ 油 砂糖	735	28.5
2(火)		白飯 魚カツ ごま酢和え けんちん汁	米 まぐろ 小麦粉 パン粉 砂糖 油 こまつな もやし ごま 砂糖 だいこん ごぼう 豆腐 さといも にんじん こんにゃく ほうれんそう ねぎ 油	728	24.6
3(水)		日本味めぐり (宮城県)	麦 油 わかめ 卵 笹かまぼこ 小麦粉 片栗粉 油 油麴 ごぼう だいこん にんじん じゃがいも ねぎ えだまめ 砂糖 白玉もち	757	28.2
4(木)		焼肉チャーハン 餃子の油淋鶏ソースかけ 中華スープ	米 麦 にんじん にんにく しょうが 豚肉 ねぎ ザーサイ チンゲンサイ キャベツ 豚肉 たまねぎ 大豆 片栗粉 油 砂糖 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 ラー油 鶏肉 にんじん もやし えのきたけ ねぎ 豆腐 わかめ 片栗粉	675	30.2
5(金)		スパゲティカルボナーラ 青のりポテト 海藻サラダ	スパゲッティ 油 ベーコン にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ チーズ 卵 生クリーム 調理用牛乳 バター じゃがいも 油 あおのり 海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油	794	25.5
8(月)		くわいご飯 鶏肉のみぞれかけ ゆかり和え こまつなのみそ汁	米 にんじん 油 鶏肉 くわい 油揚げ 砂糖 ほたて 鶏肉 しょうが にんにく 片栗粉 油 だいこん 砂糖 万能ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり わかめ こまつな ねぎ みそ 油揚げ	692	33.9
9(火)		白飯 マーボー豆腐 茎わかめのピリ辛和え	米 豆腐 油 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ みそ 砂糖 茎わかめ きゅうり もやし 砂糖 にんにく 油	720	32.7
10(水)		とりごぼうピラフ わかさぎのフリッター 白いんげん豆のカレースープ	米 麦 にんじん 鶏肉 たまねぎ ごぼう マッシュルーム 油 グリンピース わかさぎ 小麦粉 油 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ 白いんげん豆 スkimミルク 小麦粉 油 調理用牛乳	732	30.9
11(木)		揚げパン(キャラメル きな粉) 白菜と肉団子のスープ 春雨サラダ	子供パン 油 キャラメル きなこ 砂糖 卵 しょうが にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ しめじ きゅうり もやし ハム 砂糖 春雨 キャベツ 油	747	28.6
12(金)		(中華めん) ピリ辛ねぎラーメン 焼き辛 ナムル	中華めん 豚肉 しょうが にんにく にんじん キャベツ にら ねぎ 油 さつまいも もやし こまつな 油 砂糖	703	25.9
15(月)		白飯 手作りふりかけ うま塩肉じゃが おひたし	米 ひじき ちりめんじゃこ ゆかり 豚肉 生揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 油 砂糖 こまつな もやし キャベツ	684	27.4
16(火)		(麦ご飯) 冬野菜のカレー コーンサラダ つぶつぶみかんゼリー	米 麦 豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん さといも だいこん れんこん トマト 油 キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖 オレンジジュース 寒天 砂糖 みかん缶 はちみつ	709	22.4
17(水)		かて飯 たらのフライ 磯香和え じゃがいものみそ汁	米 麦 にんじん 油揚げ こんにゃく 干しいたけ 干ずいき たけのこ 砂糖 たら 小麦粉 パン粉 油 こまつな もやし のり じゃがいも たまねぎ 油揚げ こまつな みそ みそ わかめ	708	26.6
18(木)		(麦ご飯) 柳川井 かぼちゃとナッツの甘唐揚げ 白菜のゆず漬	米 麦 卵 豚肉 たまねぎ ごぼう さやいんげん 油 砂糖 片栗粉 かぼちゃ 油 砂糖 アーモンド だいこん きゅうり にんじん 刻みゆず	873	33.8
19(金)		世界味めぐり (フィンランド)	フラワーロール 鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ マッシュルーム たもぎたけ パセリ 油 調理用牛乳 生クリーム じゃがいも たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし ハム りんご 卵無マヨネーズ ヨーグルト 砂糖 チーズ パイ ブルーベリー 砂糖	910	26.8

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
744 28.4

献立紹介

- 1日 スイートポテトパン・・・さつまいもの裏ごしで作ったスイートポテトをパンにのせて焼きます。
- 2日 魚カツ・・・チャンクにしたマグロをカツの様に成形して揚げたカツです。
- 8日 鶏肉のみぞれかけ・・・鳥肉のから揚げに、さっぱり味の大根おろしソースをかけます。
- 11日 白菜と肉団子のスープ・・・ひとつひとつ肉団子をこねてをスープに落としします。白菜が肉団子の旨味を吸っておいしいです。
- 12日 焼き芋・・・給食室でさつまいもじっくり焼きます。焼き物屋さんに近い甘さで好評です。
- 16日 冬野菜のカレー・・・冬においしいさつまいも、れんこん、だいこんが入ったカレーです。野菜嫌いの児童でもペロリと食べてしまいます
- 18日 柳川丼・・・豚肉の千切りとごぼうがたっぷり入った卵丼です。



今年の冬至は22日

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。給食では、18日にゆずとかぼちゃを使っています。



冬が旬の食べ物で体を温めましょう



冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

<p>だいこん</p> <p>冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。</p>	<p>ねぎ</p> <p>ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。</p>	<p>ぶり</p> <p>たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。</p>
<p>みかん</p> <p>ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。</p>	<p>ゆず</p> <p>香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。</p>	<p>たら</p> <p>低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。</p>

体が温まるよ!!



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。