

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)			
			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	
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																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						728	24.6
3(水)		日本味めぐり (宮城県)	麦油	わかめ	卵			笛かまぼこ										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	チングエンサイ						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			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	鶏肉	にんじん	にんにく	片栗粉	油	だいこん	砂糖	万能ねぎ							692	33.9	
9(火)		白飯 マーボー豆腐 茎わかめのピリ辛和え	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					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						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		747	28.6	
12(金)		(中華めん) ピリ辛ねぎラーメン 焼き芋 ナムル						きゅうり	もやし	ハム	砂糖	春雨	キャベツ	油			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	豚肉	にんにく	しょうが	にんにく	にんじん	キャベツ	にら	ねぎ	油						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	さつまいも														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	もやし	こまつな	油	砂糖											708	26.6	
18(木)		(麦ご飯) 柳川丼 かぼちゃとナツツの甘唐揚げ 白菜のゆず漬け	米	麦	卵	豚肉	たまねぎ	ごぼう	さやいんげん	油	砂糖	片栗粉					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	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スープに落とします。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。

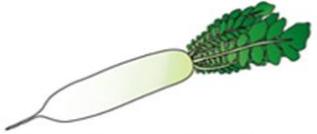
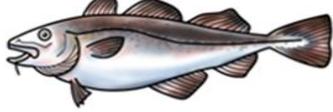
冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。給食では、18日にゆずとかぼちゃを使っています。



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。

だいこん  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。	ねぎ  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。	ぶり  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。
みかん  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。	ゆず  香りがよいため、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。	たら  低脂肪でヘルシーな魚です。淡白な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

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中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。

