

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの		
1月	ごはん	米		エネルギー 588 kcal		
	おまめのたまごやき	卵 豆乳 ハム ひよこ豆 おから 豆腐 生クリーム	なたね油	人参 えのき茸 パセリ		
	じゃことだいこんのサラダ	ちりめんじゃこ のり	ごま ごま油 なたね油 砂糖	大根 キュウリ 人参		
	ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜		
	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.4 g		
2火	ココアあげパン		コッペパン なたね油 砂糖	エネルギー 626 kcal		
	チリコンカン	大豆 豚 鶏 チーズ	砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 人参トマト		
	マセドアンサラダ	チーズ	じやが芋 なたね油 砂糖 エッグケ アマヨネーズ	人参 キュウリ 玉ねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量 2.2 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳				
3水	ごはん	米 麦		エネルギー 640 kcal		
	やきにくどんのぐ	豚	なたね油 砂糖 ごま油 漬粉 ごま もやし にんにく 生姜	チャバッタ 人参 玉ねぎ ビーマン		
	かぶのみそしる	生揚げ さばぶし 味噌		たんぱく質 28.5 g		
	さつまいもチップス		さつま芋 なたね油	脂質 20.4 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.0 g		
4木	ツナそぼろごはん	ツナ	米 なたね油 砂糖	生姜 ビーマン 人参 玉ねぎ		
	さばみそに	鯖 味噌	砂糖	生姜		
	ごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう もやし 人参		
	さわにわん	豚 昆布 かつお節		人参 ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ		
	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.4 g		
5金	ごはん	米 麦		エネルギー 660 kcal		
	チキンカレー	鶏 チーズ	なたね油 ジャガイモ バター 小麦粉 セロリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参		
	ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 キュウリ 枝豆		
	カルピスゼリー	乳酸菌飲料	砂糖	寒天		
	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.7 g		
8月	ごはん			エネルギー 596 kcal		
	あじフライ	鶏	小麦粉 パン粉 なたね油			
	なつとうええ	納豆 のり ちりめんじゃこ		たんぱく質 29.2 g		
	なめこじる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋	ほうれんそう たくあん		
	ぎゅうにゅう	牛乳		脂質 17.1 g		
9火	ごはん	米 麦		エネルギー 658 kcal		
	ガパオライス	鶏	なたね油 砂糖 ごま油	にんにく ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ しめじ バジル		
	わふうフォー	鶏 かつお節 昆布	ライスヌードル	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ レモン		
	たいがくいも		さつま芋 なたね油 砂糖 ごま	脂質 15.4 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.1 g		
10水	コッペパン	コッペパン		エネルギー 581 kcal		
	タンドリーチキン	鶏 ひよこ豆	エッグケアマヨネーズ	生姜 にんにく		
	こめこのコーンスープ	鶏 豆乳 生クリーム	なたね油 ジャガイモ 米粉	玉ねぎ 人参 しめじ コーン		
	りんごゼリー		クールゼリーの素	りんごジュース		
	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.1 g		
11木	ごはん			エネルギー 607 kcal		
	ししゃもてんぷら	ししゃも 青のり	天ぷら粉 なたね油			
	ほうれんそうのいそええ	のり	砂糖 なたね油	ほうれんそう 人参 もやし えのき茸		
	にくじやが	豚 さばぶし	なたね油 しらたき ジャガイモ 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん		
	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.6 g		
12金	ごはん	米 麦		エネルギー 588 kcal		
	あぶたまどん	卵 油揚げ さばぶし	砂糖	玉ねぎ みつば		
	よしのじる	鶏 豆腐 昆布 さばぶし	さといも 漬粉	大根 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜		
	ひとくちマンゴーゼリー		マンゴーゼリー	脂質 17.5 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.3 g		
15月	カレーうどん	鶏 かつお節	うどん	長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜	エネルギー 583 kcal	
	ツナときりほししたいこんのサラダ	ツナ 焼きのり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	たんぱく質 21.6 g	
	キャロットケーキ	卵	なたね油 砂糖 小麦粉 粉糖	人参	脂質 26.3 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.0 g		

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの		今年の冬至は 22日です。
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉をつくるもの			
16火	ごはん		米		エネルギー 571 kcal	どうじこんだて 冬至献立
	さばのゆずみそやき	鯖 味噌	砂糖	生姜 ゆず	たんぱく質 29.0 g	
	かぼちゃのいとこに	あづき	砂糖	かぼちゃ	脂質 16.0 g	
	けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.3 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳				
17水	ケチャップライス	鶏	米 なたね油 オリーブオイル	人参 マッシュルーム コーン 玉ねぎ	エネルギー 582 kcal	クリスマス 献立
	フライドチキン	鶏	澱粉 小麦粉 なたね油	生姜	たんぱく質 22.2 g	
	ABCスープ	鶏	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質 16.9 g	
	クリスマスパフェ	ホップクリーム	コーンフレーク チョコレート	いちご	食塩相当量 2.0 g	
	ジョア	ジョア				

*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
*食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。
*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。
(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)
*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。

12月の平均値
エネルギー 605 kcal
たんぱく質 26.5 g
脂質 20.2 g
食塩相当量 2 g

このたべもの ねぎ
ねぎの葉の部分は緑黄色野菜で、白い部分は淡色野菜に分類され栄養分が大きく違います。ねぎの香りの成分であるアリシンには血行をよくし、からだを温める働きがあります。またビタミンB1の吸収を促進する働きがあるため、疲労回復やかぜの予防や改善にも効果があります。特に葉ねぎにはカロテン、ビタミンCが多く含まれているのでかぜの予防に役立ちます。

