



# こんだてよいひょう



めあて: さむさにまけないしよくじをとろう

日付	こ ん だ て め い			ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う						行事等
						血 や に く に な る	体 の 調 子 を と と の え る	力 や 熱 の も と に な る				
1 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフとりそばろ かぶとじゃがいものあられじる	ほ	628 29.1 15.5 2.2	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまねぎ しいたけ かぶ	にんじん えだまめ しいたけ こまつな	こめ さとう でんぷん	むぎ じゃがいも		
2 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	たらのねぎソースかけ おひたし ごもくにまめ	ほ	616 25.4 16.1 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たら だいず こんぶ	ねぎ にんにく しょうが パセリ ほうれんそう はくさい にんじん	こめ サラダあぶら でんぷん	むぎ さとう	みやっこ ランチ(ねぎ)	
3 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ごぼうカレー ゆでやさ いちごヨーグルト	ほ	701 22.2 19.9 1.7	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ ヨーグルト	にんにく ごぼう にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	すききらい こくふく (やさ)	
4 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグ ケチャップソース ブロッコリーのソテー みそしる	ほ	640 26.4 20.7 2	ぎゅうにゅう ベーコン あぶらあげ ぶたにく	とりにく とうふ みそ	ブロッコリー ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう	むぎ サラダあぶら		
5 (金)	ココア あげパン	ぎゅうにゅう 牛乳	じゃがいものそばろに ゆでやさ	ほ	647 23 23 2	ココア ぶたにく	ぎゅうにゅう えだまめ ほうれんそう	にんじん キャベツ	パン じゃがいも	さとう サラダあぶら		
8 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハムカツ からしあえ どさんこじる	ほ	684 24.8 17.1 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	とりにく わかめ みそ	こまつな にんじん ねぎ もやし とうもろこし にんにく	こめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ はるさめ パンこ		
9 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークしゅうまい にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ		650 26.1 20.1 2.3	ぎゅうにゅう たまご とうふ	わかめ ぶたにく	にら しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが	こめ はるさめ さとう パンこ	むぎ サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ		
10 (水)	スパゲ ティ	ぎゅうにゅう 牛乳	ミートソース りっちゃんげんきサラダ オレンジゼリー		683 27.5 21.5 1.9	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	しおこんぶ たまご	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり	スパゲティ サラダあぶら ゼリー	バター こむぎこ さとう	1ねんせい いにくご 「サラダで げんき」	
11 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのおかかに もやしとにらのごまあえ とんじる	ほ	656 28.4 20.5 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	いわし とうふ かつおぶし	もやし にんじん だいこん ごぼう しょうが	こめ ごま さといも	むぎ さとう サラダあぶら	めあて	
12 (金)	コッペ パン りんご ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ ゆでやさ ミネストローネスープ		650 23.4 22.7 2.4	ぎゅうにゅう ウインナー	オムレツ だいず	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ りんご こまつな	パン じゃがいも	ブルベリジャム マカロニ		
15 (月)	ピクニック ピラフ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぐりぐらサラダ チキンポトフ かぼちゃプリン	ほ	673 24.1 22.8 2.7	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ	こめ じゃがいも	むぎ	としよコラ ボ「ぐりと ぐら」	
16 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのこうみやき ゆでやさ みそけんちんじる		628 24.5 19.3 1.9	ぎゅうにゅう みそ	とりにく	しょうが キャベツ こまつな ごぼう	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さといも		
17 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ごもくあつやきたまご ごまあえ ぶたにくとだいこんのにももの	ほ	657 24.2 20.8 1.8	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく	だいこん えだまめ しょうが キャベツ もやし	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう さといも		
18 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	モロのわふうマリネ ゆでやさ のっぺいじる		652 27.2 18.2 2	ぎゅうにゅう とりにく	モロ	たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう	こめ でんぷん さとう	むぎ サラダあぶら さといも		
19 (金)	コッペ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフドライカレーサンド (ドライカレー・キャベツ) ようふうたまごスープ	ほ	678 31 27.2 2.4	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ごぼう パプリカ セロリー キャベツ	パン サラダあぶら でんぷん	こむぎこ じゃがいも	ほしゅうこ んだて(ひ がししょう)	
22 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	しいらのゆずみそやき ごますあえ とうにゅういりみそしる	ほ	602 29.1 13.9 2	しいら こんぶ とうにゅう	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	キャベツ だいこん ごぼう こまつな	こめ サラダあぶら ごま	むぎ あぶらあげ さとう	とうじ	
23 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あげぎょうざ ナムル まーぼーどうふ		702 25.5 24.2 1.9	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とりにく ぶたにく	こまつな にんじん しょうが たまねぎ しいたけ	こめ サラダあぶら ごま さとう こむぎこ	むぎ ごま さとう		
24 (水)	ごもく おこわ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくとやさのみそいため たまごとわかめのスープ		607 26.1 19.7 2.3	とりにく ぶたにく わかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ たまご	たけのこ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ	こめ さとう でんぷん	もちごめ サラダあぶら		
25 (木)	コッペ パン ミルク クリーム	ぎゅうにゅう 牛乳	タンドリーチキン ミニサラダ やさいスープ セレクトケーキ(チョコ・いちご)	ほ	703 28.1 29.6 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	とりにく	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ もやし	パン サラダあぶら	クリスマス マス		
* 栄養価は中学年のものです。 * 都合により献立を変更する場合があります。					12月分 平均値	エネルギー655kcal, タンパク質25.8g, 脂質20.6g, 塩分2.2g						
					中学年の給 食1食分の 栄養摂取基 準値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g)(脂質14.4g~21.6g)						

冬至(とうじ)は、1年のうちで、もっとも昼(ひる)がみじかく、夜(よる)がもっともながい日です。また、冬至(とうじ)をすぎると、これまでみじかくなっていた日がながくなっていくことから、太陽(たいよう)がよみがえる日ともかんがえられていました。

冬至(とうじ)には、かぼちゃを食べたり、ゆずゆに入るとかぜをひかないともいわれています。

