



## こんだてよていひょう



めあて:さむさにまけないしょくじをとろう

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	セルフとりそぼろ かぶとじや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 かぶ	にんじん えだまめ こまつな	こめ さとう じゃがいも でんぶん		
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	タラ だいす こんぶ	にんにく パセリ はくさい	しょが りんご ほうれんそう	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん	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 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 にんじん キャベツ	しょが ごぼう たまねぎ プロッコリー	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	すききらい こくふく (やさい)
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 プ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 ペーコン あぶらあげ	とりにく とうふ みそ	プロッコリー トマト	キャベツ さとう	こめ 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	じゃがいものそぼろに ゆでやさい	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 さとう じゃがいも 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 わかめ	とりにく わかれ 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 むぎ サラダあぶら はるさめ じゃがいも 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	にんじん しょが ねぎ しょが	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら パンこ	
10(水)	スペゲ 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	しおこんぶ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	にんじん パセリ とうもろこし きゅうり	スペゲティ バター サラダあぶら ゼリー	1ねんせ いこくご 「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 ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ むぎ ごまあ 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 ゆでやさい ミネストローネスープ		650 23.4 22.7 2.4	ぎゅうにゅう ワインナー	オムレツ だいす	たまねぎ セロリー キャベツ りんご	にんじん トマト こまつな	パン ブルベリージャム じゃがいも 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		673 24.1 22.8 2.7	ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし たまねぎ えだまめ かぼちゃ	にんじん キャベツ プロッコリー	こめ むぎ じゃがいも	としょコラ 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 ゆでやさい 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	しょが キャベツ こまつな ごぼう	にんにく にんじん だいこん	こめ むぎ こににやく サラダあぶら	
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の	ほ	657 24.2 20.8 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご	だいこん えだまめ しょが キャベツ	にんじん ねぎ こまつな もやし	こめ むぎ さとう ごま	
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 ゆでやさい 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	ねぎ にんじん だいこん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら	
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		678 31 27.2 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご ベーコン	たまねぎ なす にんにく キャベツ	にんじん ごぼう パプリカ セロリー	パン サラダあぶら じやがいも でんぶん	ぼしゅうこ んだて(ひ がしう)
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	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ごま	こめ 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 しょが たまねぎ	もやし にんにく たけのこ しいたけ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	
24(水)	ごもく おこわ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくとやさいのみそいため 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 あぶらあげ	たけのこ にんじん キャベツ ピーマン	しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ	こめ もちごめ さとう サラダあぶら でんぶん	
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)		703 28.1 29.6 2.2	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく	にんにく プロッコリー にんじん キャベツ	しょが カリフラワー ロマネスク もやし	パン サラダあぶら	クリスマス
* 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きました。

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。

