



		主食(しほじやく) 主穀(しほじやく) 副穀(しほじやく) 副穀(しほじやく)	牛乳 赤 体を作る	糖 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中量)	お知らせ
1	月	山坂達者飯 豚肉のすき焼き煮 葉取らずりんご ☆	牛乳 大豆、ちりめんじゃこ、 豚肉、豆腐	米、 油、さつまいも、ごま、砂糖、 華心	しいたけ(乾)、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、しらたき、さやいんげん、 りんご	593 kcal 272 g	冬を元気に過ごしましょう 今年も、残すところあと1か月となりました。 空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりや すい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、栄養バラン スのとれた食事をとり、うがい・手洗いも忘れずにしましょう。
2	火	有機米のごはん JAS ホキのおろしソースかけ さつま芋のみそ汁 ぶどう豆 5-4	牛乳 みそ、豆腐、大豆	有機米、 でん粉、油、さつまいも、 じゃがいも、砂糖	だいこん、だいこん葉、 レモン、にんじん、ねぎ、	619 kcal 284 g	
3	水	ちゃんこうどん 竹輪の磯辺揚げ	牛乳 とり肉、かまぼこ、油揚げ、 ちくわ、青のり	油、 うどん、小麦粉、油	えのきたけ、にんじん、こんにゃく、 しめじ、白菜、ねぎ、こまつな	560 kcal 286 g	5年生が提案!『オリジナルみそ汁』 家庭科の学習「食べて元氣!ご飯とみそ汁」を生かし、5年生が『オ リジナルみそ汁』を考えました。 グループごとに、栄養バランス・彩りなど、アピールポイントを話し 合い、各クラスで選ばれたグループのみそ汁を給食で提供します。12 月・1月に、2クラスずつ提供予定です。
4	木	大根菜めし 干草たまご焼き 大根と豚肉の甘辛煮	牛乳 とり肉、たまご、豚肉	米、 油、ごま、ごま油、砂糖、 さといも	だいこん、だいこん葉、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ(乾)、こまつな、こんにゃく、 だけのこ、こねぎ	561 kcal 253 g	5年生オリジナルみそ汁には、 スマイルマークがついています。
5	金	ピザトースト ホワイトシチュー わかめサラダ	牛乳 ベーコンピザチーズ、 とり肉、生クリーム、わかめ	無塩食パン、 油、じゃがいも、バター、 小麦粉、ごま油、砂糖	たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、にんじん、 だいこん葉、だいこん、 キャベツ	574 kcal 243 g	【オリジナルみそ汁のアピールポイント】 12/2(火) さつま芋のみそ汁 旬のさつまいもを中心に、食べごたえのある実を入れました。 見ばえがよく、あまさが引き立つようなみそ汁を考えました。
8	月	ボークカレーライス 海そうサラダ みかん	牛乳 豚肉、海そうミックス	七分つき米、 油、じゃがいも、小麦粉、 ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールトマト、セロリ、キャベツ、 だいこん、みかん	670 kcal 215 g	12/22(月) 具だくさんのみそ汁 みなさんが好きそうな具だくさんのみそ汁にしました。大根、油揚げ、 わかめなどの他に「なめこ」も入れました。
9	火	黒米さつま芋ごはん 豆腐の五目炒め キャベツともやしのごまだれ	牛乳 とり肉、エビ、豆腐、 うずら卵、わかめ	米、もち米、 さつまいも、油、砂糖、 でん粉、ごま油、 すりごま、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、だけのこ、 にんじん、しいたけ(乾)、キャベツ、 もやし、きゅうり	583 kcal 266 g	
10	水	ガーリックトースト 長ねぎのポタージュ ボークビーンズ	牛乳 とり肉、生クリーム、豚肉、 大豆	ソフトフランスパン、 バター、オリーブ油、油、 じゃがいも、小麦粉、砂糖	にんにく、パセリ、にんじん、 ねぎ、たまねぎ	567 kcal 236 g	今月の「せたがやそだち」 大根・青首・大根・里芋・小松菜・フロッキー・ねぎ (献立表に下線を引いております)
11	木	ツナおろしスパゲッティ グリーンサラダ 小松菜ケーキ	牛乳 のり、ツナ、たまご、粉チーズ	スパゲッティ、 油、砂糖、でん粉、 バター・小麦粉	だいこん、だいこん葉、 フロッキー、キャベツ、 きゅうり、こまつな	646 kcal 273 g	
12	金	ミルクパン 鮭のピザ風 旬の野菜スープ コーンポテト	牛乳 サケ、ベーコン、ピザチーズ	ミルクパン、 油、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんにく、にんじん、 だいこん、だいこん葉、 フロッキー、 カリフラワー、白菜、 ホールコーン	567 kcal 32.7 g	12月の食育の日献立は、 19日(金) 韓国料理の献立です。
15	月	ごまごはん タラの甘酢あんかけ 春雨スープ	牛乳 たら、高野豆腐、とり肉	米、 ごま油、砂糖、でん粉、 じゃがいも、春雨、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、 だけのこ、ピーマン、しょうが、 えのきたけ、こまつな	606 kcal 230 g	日本でもおなじみ「ビビンバ」は、 野菜・肉・たまご・ごはんを食べられる 栄養バランスのよい料理です。 「チゲ」は、韓国語で肉・魚介・豆腐・野菜などを煮込んだ食べ料理 のことです。チゲスープには、旬の野菜やキムチを加え、温まる汁物 に仕上げます。
16	火	胚芽米ごはん のりの佃煮 シヤモのごま焼き 筑前煮	牛乳 のり、シヤモ、とり肉、 高野豆腐	七分つき米、 砂糖、水あめ、ごま油、 さといも	ごぼう、こんにゃく、だけのこ、 にんじん、れんこん、こまつな	568 kcal 25.1 g	
17	水	ヨーグルトトースト ボルシチ ビーンズサラダ	牛乳 プレーンヨーグルト、 たまご、豚肉、生クリーム、 大豆	無塩食パン、 バター、砂糖、油、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、ビーツ、レモン果汁、 キャベツ、こまつな、枝豆	562 kcal 24.2 g	22日(月) 冬至(とうじ) にちなんで献立
18	木	ほうとう 春菊と小エビのかき揚げ みかん	牛乳 豚肉、生揚げ、みそ、大豆、 ちくわ、干しエビ	ほうとう、 ごま油、さつまいも、小麦粉、 油	にんじん、ごぼう、しめじ、 だいこん、だいこん葉、ねぎ、 白菜、しいたけ(乾)、かぼちゃ、 だいこん葉、たまねぎ、しゅんぎく、 みかん	578 kcal 24.4 g	冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。一 年で一番寒い1月下旬頃に向け、この先はしだいに寒さが増していきます。 今年の冬至は、12月22日です。 冬至には、「ん」がつく食べ物を食べると「運がつく」と言われます。 別名 南京(なんぎん)とよばれる かぼちゃや、にんじん、れんこん、き んかんなどを 食べるとういわれています。また、ゆずを湯ぶねに浮 かべた「ゆず湯」に入って、体を温めます。
19	金	ビビンバ チゲスープ 韓国風サラダ	牛乳 豚肉、たまご、みそ、 のり	七分つき米、 ごま油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、だけのこ、 こまつな、にんじん、だいこん、 白菜、はくさい、キムチ、えのきたけ、 にら、キャベツ、レモン	562 kcal 25.7 g	給食でも、かぼちゃ や ゆず を使った献立を提供します。
22	月	ごはん 鮭のゆず風味焼き 具だくさんのみそ汁 かぼちゃのそぼろあん ☆	牛乳 サケ、油揚げ、みそ、 わかめ、豚肉	米、 砂糖、でん粉	ゆず、ゆず、だいこん、白菜、なめこ、 ねぎ、かぼちゃ、しょうが	593 kcal 31.2 g	今月のくだもの りんご・みかん などを使用予定です。
23	火	三色ピラフ チキントマトシチュー 米粉のココアマフィン	牛乳 とり肉、ひよこめ、豆乳	七分つき米、 油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、 米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールコーン、 枝豆、ホールトマト	660 kcal 21.3 g	「葉取らずりんご」とは? その名の通り、葉を取らずに育てられた、あまいりんごです。 葉をつけたまま育てると、葉が影になり、太陽に当たらない部分がで きてしまいます。太陽に当たらないと、りんごが赤く色づかないため、 一般的に売られているりんごは、全体が真っ赤に色づくように、葉を 取って育てられています。 「葉取らずりんご」は、葉に太陽が当たることで、りんごがあまくな り、栄養がたくわえられます。給食では12月1日に提供します。