

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質		
1	木	白ごはん	牛乳	ギョウザ 大根ときゅうりの中華和え マーボー豆腐	ギョウザ ハム ぶた肉 きぬこしょうふ 大豆ミート	牛乳	にんじん	だいこん きくらげ たまねぎ きゅうり ほししいたけ にんにく たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ	米	さとう かたくりこ	ごま油 ごま あぶら	800 32 29	Kcal g g	
2	金	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き 細切りワカメの炒めもの みそ汁	ほき みそ あつあげ ぶた肉 うすあげ	牛乳 くきわかめ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ きりほしだいこん えのき だいこん きなめりなめこ	米	かたくりこ こんにゃく さとう	卵なしマヨネーズ あぶら	728 31 23	Kcal g g		
5	月	麦ご飯	牛乳	中華丼 しゅうまい 豆腐とわかめのスープ	ぶた肉 とり きぬこしょうふ かまぼこ しゅうまい うずらたまご	牛乳 ワカメ	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	はくさい もやし	米	かたくりこ	あぶら ごま油	751 30 23	Kcal g g	
6	火	白ごはん	牛乳	フリカデレ プレートカルトフェルン アインツフ	牛肉 レンズ豆 ぶた肉 ベーコン 大豆ミート ウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	米	パン粉 さとう	生クリーム あぶら バター	845 33 28	Kcal g g		
7	水	白ごはん	牛乳	ししゃも磯辺揚げ ごまあえ おでん	かまぼこ 牛肉 さつまあげ あつあげ	牛乳 ししゃも 青のり	こまつな にんじん	もやし だいこん	米	こんにゃく てんぷら粉 さとう さといも	ごま あぶら	769 30 27	Kcal g g		
8	木	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト コンソメスープ ぶりかけ	とり肉 ぶたにく	牛乳 チーズ ぶりかけ	ミニトマト にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	米	じゃがいも マカロニ こめこ パン粉	あぶら バター	838 33 23	Kcal g g		
9	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 も缶 バナナ	米	麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールー	852 25 23	Kcal g g	
12	月	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げはちみつ生姜醤油 ねぎしおナムル かきたまみそ汁	とり肉 ぶた肉 いとがまぼこ きぬこしょうふ みそ たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり ねぎ	たまねぎ えのき	米	さとう かたくり粉 こむぎこ はちみつ	あぶら ごま油	782 33 26	Kcal g g	
13	火	白ごはん	牛乳	ポークステーキ 和風パスタ クリーム煮	ぶた肉 ベーコン	牛乳	青ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ はくさい コーン	はくさい	米	こめこ こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも コーン	あぶら バター なまクリーム スパゲティ	895 31 29	Kcal g g	
14	水	メロンパン	牛乳	ツナサラダ ポークビーンズ	ツナ ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	ひよこまめ	食パン さとう ミルメーク じゃがいも	あぶら オリーブ油 バター デミグラソース	717 27 22	Kcal g g		
15	木	白ごはん	牛乳	鮭フライ れんこんサラダ みぞれ汁	さけ とりにく きぬこしょうふ ハム	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり ごぼう	しめじ はくさい ねぎ だいこん	米	てんぷら粉 パン粉	あぶら 卵なしマヨネーズ ごま	741 31 22	Kcal g g	
16	金	肉まん	牛乳	血うどん フルーツ杏仁	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	はくさい みかん缶 パイン缶	肉まん さとう 血うどん かたくり粉 あんこんどうふ	あぶら ごま油	758 24 30	Kcal g g		
19	月	白ごはん	牛乳	さんみ焼き 即席漬け 豚大根	さつまあげ ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ にんにく しょうが たくあん	キャベツ きゅうり だいこん	米	かたくりこ さとう さといも こんにゃく	あぶら	729 28 19	Kcal g g	
20	火	麦ごはん	牛乳	キーマカレー 野菜スープ デザート	とりにく ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	レンズマメ えのき キャベツ	米	麦 じゃがいも タルト	あぶら カレールー	928 35 26	Kcal g g	
21	水	白ごはん	牛乳	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 厚揚げのみそ汁	さば さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん えだまめ	米	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごま油	773 31 29	Kcal g g		
22	木	肉みそ丼	牛乳	ゆず風味汁 かぼちゃのカップケーキ	ぶた肉 とり肉 みそ とうじゅう	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	はくさい えのき ゆず ねぎ	米	あまなつとう さとう かたくり粉	あぶら ごま バター	826 34 20	Kcal g g	
23	金	クリスマス スピラフ	牛乳	スパイシーチキン ミニトマト 豆のポタージュ クリスマスデザート	とり肉 ぶた肉 ベーコン 大豆ペースト 白いんげんまめ	牛乳	青ピーマン にんじん ミニトマト パセリ	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	しめじ	米	麦 こめこ さとう じゃがいも かたくり粉 デザート	バター あぶら 生クリーム	848 33 26	Kcal g g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。



12月といえばクリスマスに冬休み、楽しみにしている人も多いのでは？
 しかし！冬は風邪などの病気にかかりやすい季節でもあります。
 三年生は受験も控えているので体調管理には気をつけましょうね。



ウイルスが細胞内に入り込んでしまうと感染するので、予防の基本として、うがい・手洗いを毎日の習慣にしましょう。



体の抵抗力を高めるには食事が重要です。好き嫌いせずにバランスの良い食事を心がけましょう。



睡眠不足で体力が落ちている時に病気になるやすくなるので、日付が変わる前に寝るようにしましょう。