

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	げつ	ゆかりごはん	牛乳	厚揚げの中華あんかけ 中華あえりんご	牛乳、あつあげ、ぶたひきにく、あかみそ	むぎごはん、ごまあぶら、さとう、でんぶん	しそ、しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、きゅうり、りんご	653	23.3	21.6
4	か	ごはん	牛乳	鶏肉のたつたあげ レンコンきんぴら めった汁	牛乳、とりにく、さつまあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、さといも	しょうが、れんこん、にんじん、しめじ、さやいんげん、だいこん、はくさい、ねぎ	625	23.3	21.6
5	すい	キャロットパン	牛乳	たらのフライ タルタルソース ブロッコリーサラダ 4種類のスープ	牛乳、たら、ベーコン	キャロットパン、でんぶん、あぶら、マヨネーズ、さとう、じゃがいも、4種類のまめ	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、セロリー、にんじん、しめじ	627	25.9	26.5
6	もく	ごはん	牛乳	焼ききょうざ わかめのごま和え トックスープ ぶりかけ	牛乳、大豆ふりかけ、わかめ、とりにく	ごはん、きょうざ、さとう、すりごま	キャベツ、こまつな、にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ	576	18.8	14.9
7	きん	ごはん	牛乳	わかさぎ天ぷら ほうれん草のお浸し 肉みそおでん	牛乳、わかさぎ、あつあげ、タコボール、とりにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、さといも	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しそ、だいこん、しょうが	606	21.9	18.8
10	げつ	ごはん	牛乳	あじのねぎ味噌焼き 中華炒め 水ぎょうざ ヨーグルト	牛乳、あじ、みそ、ぎょうざ、ヨーグルト	ごはん、さとう、ごまあぶら、でんぶん	ねぎ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、たけのこ、チンゲンサイ	591	25.6	13.4
11	か	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き さつまいもサラダ みそけんちん汁	牛乳、とりにく、ヨーグルト、もめんどうふ、みそ	ごはん、水あめ、でんぶん、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、ごまあぶら	しょうが、きゅうり、コーン、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	643	21.7	21.9
12	すい	胚芽パンズ	牛乳	ハンバーガー ごまドレサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、なまクリーム	はいがパン、さとう、あぶら、バター、こめこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ	689	25.7	29.8
13	もく	ごはん	牛乳	ほっけのかば焼き ほうれん草のごまあえ ほうとう	牛乳、ほっけ、うすあげ、とりにく、みそ	ごはん、でんぶん、あぶら、水あめ、さとう、すりごま、白ごま、さといも、ほうとう	もやし、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、だいこん	616	24.8	18.1
14	きん	むぎめし	牛乳	カレーライス 福神漬け フルーツ杏仁	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレー、アンニンドウフ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ぶくしんづけ、パイナップル、もも、バナナ	737	19.5	17.7
17	げつ	ごはん	牛乳	いか天のねぎソースがけ かぶの甘酢漬け 卵とじ	牛乳、いか、こんぶ、とりにく、こうやどうふ、たまご	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん	ねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん	609	24.3	16.7
18	か	わかめごはん	牛乳	鮭のササギ焼き アロイヤールとコーンのサラダ かず汁	牛乳、さけ、みそ、ぶたにく、うすあげ	わかめごはん、あぶら、さとう、ドレッシング、さといも	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、ねぎ	589	27.4	16.3
19	すい	ミルクロール	牛乳	チキンナゲット パンネのアラピアータ クリームシチュー	牛乳、ぶたひきにく、ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、パンネ、オリーブ油、じゃがいも、こめこ、バター	にんにく、たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ	685	26.8	29.2
20	もく	バターライス	牛乳	ピラフ ごぼうとツナのサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳、ウィンナー、ツナ、とりにく	むぎごはん、バター、あぶら、すりごま、クリスマスケーキ	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーン、ごぼう、もやし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	649	21.0	22.3
21	きん	2学期終業式(2がっきしゅうぎょうしき)								

とうじ 冬至には「かぼちゃ」

12月22日(土)は冬至です。昔からこの日にかぼちゃを食べるとかげをひかないと言われてきました。なぜかぼちゃなのでしょう。冬になると色の濃い野菜が少なくなってくるため、ビタミンAやカロテンが不足します。しかし、かぼちゃは夏にとれたものを冬まで保存することができるので、この時期にある濃い色の野菜の一つであるかぼちゃを食べようになりました。栄養バランスをとるため、かげや病気を予防するための知恵ですね。

