



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもと	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	なまあげのきのこあんかけがめに もやしのみそしる	ふくおかけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・さといも・こんにゃく	あかしそ・しいたけ・しめじ・えのきたけ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・もやし・たまねぎ・こまつな	あきしまさんの やさいをしょうします！ あきしましないでしゅうかくされた、こまつな・だいこん・ながねぎをつかいます。のうかのかたがたが、たいせつにそだててくれたやさいです。よくあじわっていたadakimashou。 (かせん・ぶとじ なっています。)
2火	あげパン(あげ) ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト いんげんのサラダ ミネストローネ	ごますだれ	ぎゅうにゅう・ベーコン・いんげんまめ	コッパパン・あぶら・さとう・じゃがいも・いりごま・すりごま・マカロニ・オリーブゆ	たまねぎ・パセリ・キャベツ・さやいんげん・とうもろこし・にんじん・マッシュルーム・セロリー・トマト・にんにく	
3水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき さつまいもと とりにくのあまからに サンラータン	ちゅうごくの りょうり	ぎゅうにゅう・さば・とりにく・とうふ・たまご	こめ・あぶら・さつまいも・さとう・でんぶん・はるさめ・いりごま・ごまあぶら	にんじん・しいたけ・さやいんげん・えのきたけ・はくさい・ながねぎ・にら	
4木	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) あおのりポップピーンズ (あげだいず)(あげ) かんきつつい (みかん)		ぶたにく・チーズ・ぎゅうにゅう・だいず・あおのり	こめ・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら・でんぶん	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・みかん	4日(木) ・カレーライス カレーライスのぐを、ごはんにかけてたべてください。
5金	ごはん ぎゅうにゅう	きびなこの さんしょうあげ(あげ) ねぎとふゆやさいのみそに けんちんじる		ぎゅうにゅう・きびなこ・ぶたにく・みそ・とうふ・あぶらあげ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら・さといも・こんにゃく	にんにく・しょうが・しめじ・にんじん・だいこん・はくさい・ながねぎ・ごぼう・こまつな	8日(月) ・シーホーとうふ シーホーとうふのぐを、ごはんにかけてたべてください。
8月	ごはん ぎゅうにゅう	シーホーとうふ あおのりいためもの りんご	ちゅうごくの りょうり	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく	こめ・ごまあぶら・さとう・でんぶん・あぶら	しょうが・たけのこ・にんじん・たまねぎ・にんにく・トマト・にら・チンゲンサイ・キャベツ・えのきたけ・とうもろこし・りんご	9日(火) ・こまつなのクリームスパゲティ こまつなのクリームソースを、スパゲティにかけてたべてください。
9火	こまつなの クリームスパゲティ ぎゅうにゅう	(こまつなの クリームスパゲティのぐ) いかのハーブやき コーンポテト		ベーコン・ツナ・ぎゅうにゅう・なまクリーム・いか	スパゲティ・オリーブゆ・あぶら・こむぎこ・バター・じゃがいも	たまねぎ・こまつな・マッシュルーム・バジル・パセリ・とうもろこし	
10水	ごはん ぎゅうにゅう	ふくさたまご ひじきのこもくに じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・ひじき・だいず・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・さとう・こんにゃく・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・さやいんげん	11日(木) ・ガバオライス ガバオライスのぐを、ごはんにかけてたべてください。
11木	ガバオライス ぎゅうにゅう	(ガバオライスのぐ) はるさめサラダ とうふスープ	ごまみそだれ	とりにく・だいず・ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・ベーコン	こめ・ごまあぶら・オイスターソース・さとう・はるさめ・ねりごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン・きピーマン・にんにく・バジル・しょうが・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・こまつな・ながねぎ	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ(あげ) だいこんのそぼろに キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら	しょうが・だいこん・にんじん・キャベツ・もやし・えのきたけ・ながねぎ・こまつな	15日(月) ・やしししゃも 1～2ねんせい 1ぼん 3～6ねんせい 2ぼん
15月	ごはん ぎゅうにゅう	やしししゃものなんばんだれ やさいいため ちゅうかコンスープ		ぎゅうにゅう・ししゃも・たまご・とりにく	こめ・あぶら・さとう・いりごま・ごまあぶら・でんぶん	にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・こまつな・とうもろこし・チンゲンサイ	16日(火) ・しょうゆラーメン しょうゆかめんを、しょうゆラーメンのスープにつけてたべてください。
16火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	(しょうゆラーメンのスープ) あげきょうざ(あげ) こんにゃくサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・こんにゃく	むしちゅうかめん・あぶら・ごまあぶら・いりごま・ぎょうざのかわ・パンこ・でんぶん・さとう・こんにゃく・みずあめ	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・ながねぎ・たまねぎ	・あげきょうざ 1～4ねんせい 2こ 5～6ねんせい 3こ
17水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき なまあげと じゃがいものピリからに チンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・なまあげ・みそ・ウインナーソーセージ	こめ・いりごま・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう・ごまあぶら	しょうが・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ	こんげつの 「しゅん」のしょくざい ・はくさい ・ほうれんそう ・ながねぎ ・だいこん ・ししゃも ・さば ・りんご ・みかん ・ゆず
18木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ(あげ) わかめサラダ ABCスープ	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・こんにゃく	こめ・でんぶん・あぶら・マカロニ・さとう・みずあめ	しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・みかん・あかピーマン・ゆず・うめ	
19金	わかめごはん ぎゅうにゅう	まさごあげ(あげ) ひきないうり どさんこじる	ほっかいどうの きょうどりょうり	わかめ・ぎゅうにゅう・とうふ・ひじき・とりにく・あぶらあげ・ぶたにく・みそ	こめ・いりごま・でんぶん・あぶら・さとう・じゃがいも・バター	たまねぎ・にんじん・しょうが・だいこん・こまつな・とうもろこし	2日(火)・4日(木)・16日(火) 18日(木)のこんだては、 たなかしょうがっこうの 6ねんせいの リクエストきゅう うしよくです
22月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆあんやき かぼちゃのそぼろに さつまいもじる	とうじ こんだて	ぎゅうにゅう・さわら・とりにく・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・さつまいも	しょうが・ゆず・かぼちゃ・こまつな・にんじん・だいこん・ながねぎ	
23火	ビビンバ ぎゅうにゅう	(ビビンバのぐ) はくさいのごまいため ワンドンスープ	かんこくの りょうり	ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま・すりごま・ねりごま・ワンドン	にんにく・しょうが・もやし・こまつな・にんじん・はくさい・たまねぎ・キャベツ・ながねぎ・にら	
24水	チキンライス はっこうにゅう	たららのラビゴットソース(あげ) さんしょくソテー クリームスープ	フランスの りょうり	とりにく・はっこうにゅう・たら・ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・オリーブゆ・こめこ・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・にんにく・パセリ・バジル・きピーマン・きゅうり・セロリー・キャベツ・とうもろこし	23日(火) ・ビビンバ ビビンバのぐを、ごはんにかけてたべてください。
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、三つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養師 (基準値)		エネルギー(kcal) 588 (650)	たんぱく質(g) 25.9 (21.1～32.5)

冬至(とうじ)

冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



3学期の給食は
1月9日(金)からです。お楽しみに！

