

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 かめに 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 やさいをしようします！  あきしましないでしゅうかくされた、キャベ ツ・こまつな・にんじん・だいこん・はくさ い・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だき ましょう。(かせん・ふとじ になっています。)
2火	あげパン(あげ) ぎゅうにゅう	シャーマンポテト 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・ペー 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・こ 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	3日(水) ふたば学級は、合同発表会のため、給食があ りません。 ※行事の変更等は、学校からのお便りでお知 らせいたします。
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 (あげだいたい) かんきつとい(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	しょうが・にんにく・たまね ぎ・にんじん・りんご・みかん	
5金	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごの さんしょうあげ(あげ) ねぎとふゆやさいのみに けんちんじる		ぎゅうにゅう・きび なご・ぶたにく・み そ・とうふ・あぶら あげ	こめ・でんぶ・あぶ ら・さとう・こまあぶ 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	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。
8月	ごはん ぎゅうにゅう	シーホーどうふ あおなのいためもの 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・こまあぶら・さと う・でんぶ・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	8日(月) ・シーホーどうふ ・シーホーどうふのぐを、ごはんにかけてた 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・パジル・パセリ・とう もろこし	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。
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	10日(水)・11日(木) ふたば学級3年生～6年生は、宿泊学習のため、給食がありません。 ※行事の変更等は、学校からのお便りでお知 らせいたします。
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	タイの りょうり	とりにく・だいず・ ぎゅうにゅう・み そ・とうふ・ペー コン	こめ・こまあぶら・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・パ 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	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。
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 だけ・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 やさしいため 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・こまあぶら・ でんぶ	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 ・ちゅうかめんを、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) あげぎょうざ(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・こんぶ	むしちゅうかめん・あぶ ら・こまあぶら・いりご ま・ぎょうざのかわ・パ ンこ・でんぶ・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	・あげぎょうざ 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・こまあぶら	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  どのメニューにはいっているでしょう？ さがしてみてくださいね！
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 ぶ	こめ・でんぶ・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) ひきなすり 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	
22月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき 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・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	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 きゅうしょくです
23火	ピビンバ ぎゅうにゅう	(ピビンバのぐ) はくさいのごまいため ワントンスープ	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・ こまあぶら・いりごま・ すりごま・ねりごま・ワ ントン	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・ペー 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・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・パジル・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) ・ピビンバ ・ピビンバのぐを、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。				今月の栄養価 (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！

なんぎん(かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん(うどん)



3学期の給食は  
1月9日(金)からです。  
お楽しみに！

