



よていこんだてひょう



日曜	しゅしょくの 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 からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちようしをとのえる	びごう
2月	わかめごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも ちくせん はくさいのみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう・しししゃも・とりにく・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さといも・こんにやく・こまあぶら・さとう	ごぼう・にんじん・しいたけ・さやいんげん・はくさい・だいこん・ながねぎ・こまつな	2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
3火	あげパン(あげ) ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいものトマトに スープスパゲティ みかん		ぎゅうにゅう・とりにく	コッペパン・あぶら・さとう・オリーブ油・じゃがいも・でんぷん・スパゲティ	にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・パセリ・キャベツ・みかん	4日(水) ・カレーライス カレーのくを、ごはんにかけて たべてください。
4水	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのく) あおりのポップビーンズ (あげだいず)(あげ) コールスローサラダ	ごまドレッシング	とりにく・チーズ・ぎゅうにゅう・だいず・あおりのり	こめ・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら・でんぷん・こま・さとう・みずあめ・ねりこま・いりこま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・キャベツ・とうもろこし・きゅうり	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
5木	チャーハン ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ チンゲンサイのソテー わかめスープ		ぶたにく・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・わかめ・とうふ	こめ・あぶら・オイスターソース・こまあぶら・でんぷん・こま・さとう・でんぷん・いりこま	しょうが・にんにく・にんじん・ながねぎ・しいたけ・グリーンピース・たまねぎ・チンゲンサイ・もやし・しめじ・えのきたけ・とうもろこし	
6金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのゆうあんやき ほしまねごと ふゆやさいのみそに さわにわん	あいちけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・こまあぶら	ゆず・にんにく・しょうが・にんじん・だいこん・しめじ・はくさい・ほうれんそう・しいたけ・ごぼう・だけのご・こまつな	12日(木)・16日(月)・24日(火)の こんだては、つつしがおかしょうがっこう6ねんせいのリクエストきゅうしょくです。
9月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ならともやしのいためもの りんご		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・オイスターソース・さとう・でんぷん・こまあぶら	しょうが・にんにく・にんじん・ながねぎ・しいたけ・なら・もやし・りんご	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ(あげ) にくしじゃが だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・わかめ・なまあげ・みそ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・じゃがいも・しらたき	しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・だいこん・えのきたけ・ながねぎ	12日(木) ・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いれてたべてください。
11水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき だいずとひじきのにも けんちんじる		ぎゅうにゅう・さば・だいず・ひじき・あぶらあげ・とうふ	こめ・あぶら・こんにやく・さとう・さといも・こまあぶら	にんじん・さやいんげん・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな	
12木	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) あげきょうさ(あげ) はるさめサラダ	ちゅうかドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく・こんにぶ	むしちゅうかめん・あぶら・こまあぶら・いりこま・きょうざのかわ・パンこ・でんぷん・さとう・はるさめ・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・なら・ながねぎ・たまねぎ・こまつな	16日(月) ・ピビンパ ピビンパのくを、ごはんにかけてたべてください。
13金	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのチリソースいため せいたのだまじ(あげ) ならたまスープ	やまなしけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・なまあげ・みそ・とりにく・とうふ・たまご	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・じゃがいも・いりこま・こまあぶら	にんじん・たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・ながねぎ・なら	
16月	ピビンパ ぎゅうにゅう	(ピビンパのく) やさしいたっぷりサラダ はるさめスープ みかんゼリー		かんきつドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく・こんにぶ	こめ・あぶら・さとう・こまあぶら・いりこま・はるさめ・みずあめ	にんにく・しょうが・だいずもやし・ほうれんそう・にんじん・だいこん・キャベツ・とうもろこし・はくさい・ながねぎ・みかん・ゆず・オレンジ・レモン・かぼす
17火	キャロットライス ぎゅうにゅう	ほうれんそうのキッシュ じゃがいものガトリーに ウイナーとはくさいのスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・なまクリーム・チーズ・ぶたにく・ウイナー	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも・バター	にんじん・とうもろこし・パセリ・たまねぎ・ほうれんそう・はくさい	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、「にんじん・キャベツ・ながねぎ・こまつな・はくさい・さといも・だいこん・はいじまねぎ」をつかいます。のうかのかたがたが、だ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す。 (かせん・ぶとし
18水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのピリからやき チャーホーサイ ちゅうかコンスープ		ぎゅうにゅう・さわら・ぶたにく・とりにく・たまご	こめ・あぶら・さとう・はるさめ・こまあぶら・でんぷん	にんにく・しょうが・ながねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・なら・たまねぎ・とうもろこし・チンゲンサイ	
19木	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのカレーあげ(あげ) だいこんのそぼろあん うのはなじる	とうじ こんだて	ぎゅうにゅう・わかさぎ・とりにく・おから・なまあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう・じゃがいも・こんにやく	しょうが・だいこん・にんじん・グリーンピース・ごぼう・ながねぎ	
20金	かぼちゃいり にこみづどん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(あげ) ゆずあえ ぎんどきまめのあまに		ぶたにく・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう・やきちくわ・あおりのり・きんときまめ	うどん・あぶら・さといも・こむぎこ・さとう	かぼちゃ・にんじん・しいたけ・ながねぎ・はくさい・こまつな・もやし・しめじ・ゆず	20日(金) ・ちくわのいそべあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ
23月	チキンライス ぎゅうにゅう	とりにくのアップルソースがけ キャベツのソテー コンチャウダー おこめのガトージュコラ		とりにく・ぎゅうにゅう・ベーコン・なまクリーム・とうにゅう	こめ・あぶら・バター・こむぎこ・さとう・でんぷん・じゃがいも・こめこ・ココア・カカオマス	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・しょうが・にんにく・りんご・キャベツ・さやいんげん・とうもろこし・パセリ	給食 最終日
24火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ(あげ) きりほしだいこんのもの とんじる		ぎゅうにゅう・いか・あぶらあげ・こうやとうふ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぷん・あぶら・こまあぶら・いりこま・さとう・じゃがいも・こんにやく	ながねぎ・きりほしだいこん・にんじん・さやいんげん・しいたけ・たまねぎ・ごぼう・だいこん	

*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、3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) 594 (650) たんぱく質(g) 26.4 (21.1~32.5)



今月21日は「冬至」です。この日は1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。
また『運』がつくように、こんにやく、こんにぶ、にんじん、だいこん、ぎんなん、なんきん(かぼちゃ)といった『ん』のつく食べ物を食べる習慣もあります。

3学期の給食は
1月9日(木)からです。
お楽しみに!

通常給食詳細献立表では、12月19日(木)「おふくろ大根のそぼろあん」を予定として記載していましたが、おふくろ大根の育成が間に合わず、おふくろ大根ではなく、大根を使用します。

