



実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる		
3月	ごはん		ぶたにくとだいのんのもの カリカリあぶらあげのサラダ ひじきふりかけ はなみかん	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 しらす干し ひじき 油揚げ	米 油 ごま さとう	だいこん にんじん こまつな しょうが しめじ こんにやく きゃべつ もやし みかん	609 kcal	22.6 g
4火	ごはん		さかなのこうみやき ごもくきんぴら とうふときのこのすましじる	牛乳 さけ ちくわ とうふ	米 油 じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ しめじ 長ねぎ こんにやく にんにく しょうが	623 kcal	25.1 g
5水	なまパスタの クリームソース		キャロットドレッシングサラダ こめこのココアケーキ	牛乳 とり肉 えび たまご 豆乳	生パスタ 油 米粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ とうもろこし きゃべつ だいこん きゅうり	696 kcal	25.2 g
6木	ごはん		とうふのちゅうかに はるさめサラダ ぶたにくとだいのんのそぼろ	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 ごま はるさめ さとう でんぷん	だいこん たまねぎ にんじん 干しいたけ しめじ もやし きゅうり きゃべつ こまつな ちんげん菜 にんにく しょうが	651 kcal	23.4 g
7金	せかいのりょうり ～スウェーデン～			牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 いんげん豆 たまご ベーコン	パン 油 じゃがいも 生パン粉 バター	たまねぎ とうもろこし セロリ にんじん しめじ きゃべつ かぶ りんご	666 kcal	27.5 g
	くるパン		ミートボール ジャムぞえ コーン入りマッシュポテト いんげんまめのスープ りんご					
10月	ごまいり ちゃめし		おでん じゃこのカリカリサラダ はなみかん	牛乳 つみれ さつまいも がんと 昆布 うずら卵 じゃこ	米 油 ごま じゃがいも ちくわぶ	だいこん こんにやく もやし きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ みかん	649 kcal	25.5 g
11火	ビビンバ		わかめスープ チャプチェ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とうふ	米 油 ごま はるさめ さとう	にんにく しょうが こまつな 大豆もやし 長ねぎ きゃべつ えのきたけ にんじん たまねぎ ピーマン	675 kcal	25.8 g
12水	ごはん		やさきかなのゆずみそだれ きりぼしだいこんのごまじょうゆ じゃがもちスープ	牛乳 ぶり 油揚げ わかめ	米 油 さとう じゃがいも でんぷん	切り干し大根 ゆず こまつな もやし きゃべつ にんじん しめじ だいこん 長ねぎ	682 kcal	26.6 g
13木	スタミナ あんかけ ラーメン		ジャンボあげぎょうざ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 うずら卵 ヨーグルト	中華めん 油 ぎょうざの皮 でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん もやし はくさい にんにく しょうが にら きゃべつ もも みかん パイン りんご バナナ	637 kcal	26.3 g
14金	オリパラきゅうしょく ～イギリス～			牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン ひよこ豆	パン 油 大麦 じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん エリンギ きゃべつ セロリ かぶ パセリ マーメレード りんご	662 kcal	23.7 g
	ジャムサンド		シェパーズパイ スコッチブロス アップルゼリー					
17月	きりぼし だいこんごはん		めひかりのからあげ こうやとうふのたまごとし もずくのみそしる	牛乳 めひかり とり肉 たまご 高野豆腐 もずく とうふ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぷん	切り干し大根 しめじ ごぼう にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しらす こまつな	634 kcal	25.9 g
18火	わかめ ごはん		さかなのみぞれやき こまつなとツナのあえもの ごじる	牛乳 さば ぶた肉 ツナ わかめ 大豆 とうふ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	きゃべつ にんじん こまつな だいこん にんにく しょうが もやし こんにやく ごぼう 長ねぎ	694 kcal	30.8 g
19水	ココアパン		ローストチキン ブロッコリーサラダ キャロットポタージュ にしょくゼリー	ジョア とり肉 粉寒天	パン 油 バター じゃがいも さとう	ブロッコリー きゃべつ セロリ とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく しょうが オレンジジュース	655 kcal	24.9 g
20木	日本のきょうどりょうり ～やまがたけん～			牛乳 ぶた肉 高野豆腐	米 油 さいとも さとう	えだまめ だいこん にんじん こんにやく しめじ きゃべつ かぶ もやし しょうが 長ねぎ レモン りんご	606 kcal	21.1 g
	えだまめ ごはん		いもに かぶのあまずあえ りんご					
21金	とうじのひ こんだて			牛乳 ぶた肉 油揚げ	ほうとうめん 油 さいとも ごま 白玉粉 さとう	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ 干しいたけ こまつな かぶ ゆず	619 kcal	21.5 g
	ほうとう		やさいのゆずふうみ かぼちゃのごまだんご					

【セレクト給食 (12月19日(水))】

\*ローストチキン

または

\*ハンバーグ



\*都合により変更になる場合があります

とうじ

12月22日は「冬至」の日

冬至の日にはゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりすると、風邪をひかないといわれています。そこで、給食にゆずとかぼちゃを取り入れた献立を考えました。かぼちゃがたっぷり入ったほうとうに、この時期に旬を迎えるゆずの香りを利かせたさっぱりとした和え物を付けました。ゆずの香りには、リラックス効果があるといわれています。

デザートは、子供たちに人気のかぼちゃのごまだんごにしました。もちもちした、ごまがたっぷりの黄色いだんごです。



