

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	火	○	スパゲティミートピーンズ オニドレサラダ スイートポテトケーキ	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ ごま さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん	703	26.6	2.0	
2	水	○	ごはん (かんだちまい) とうふのちゅうかに はるさめサラダ	ぶたにく とうふ ハム	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし	576	23.4	2.7	
3	木	○	ごはん (かんだちまい) すましじる さわらのゆうあんやき あげごぼうとやさいのあえもの	とうふ さわら	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	えのきたけ ねぎ こまつな ゆず キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ	583	24.7	2.6	
4	金	○	ハニートースト とりにくのブラウンシチュー ごまドレサラダ	とりにく こなチーズ なまクリーム ひよこめ	しよくパン マーガリン はちみつ あぶら さとう じゃがいも バター ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルームかん キャベツ もやし きゅうり	670	24.4	3.3	
5	土	○	カレーライス コールスローサラダ りんご	ぶたにく	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーンかん レモン りんご	633	16.4	2.2	
8	火	○	ちゅうかふうたきこみごはん もずくスープ わかさぎのいそべあげ おひたし	ぶたにく とうふ たまご もずく わかさぎ あおのり かつおぶし	こめ あぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	582	25.9	3.0	
9	水	○	ちやめし おでん からししょうゆのあえもの みかん	こんぶ かんもどき いわし ちくわ あげボール うずらたまご	こめ さとう こんにやく さといも	だいこん にんじん はくさい もやし こまつな みかん	616	24.1	3.4	
10	木	○	ツイストパン あおなとたまごのスープ さかなのハーブパンこやき フレンチサラダ	たまご たら こなチーズ	ツイストパン でんぶん パンこ あぶら さとう	コーンかん ねぎ チンゲンサイ にんにく バジル キャベツ にんじん きゅうり	633	28.9	2.9	
11	金	○	ごはん (かんだちまい) ひじきふりかけ かんこくふうにくじゃが やさいとくきわかめのあえもの	ひじき かつおぶし ぶたにく くきわかめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	577	18.8	2.4	
14	月	○	おびひろふうぶたどん えのきスープ のりあえ	ぶたにく とりにく のり	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ もやし こまつな キャベツ	576	21.8	2.3	
15	火	○	ごはん (かんだちまい) かきたまじる おろしソースのハンバーグ かいそうサラダ	とうふ たまご ぶたにく とうふ かいそうミックス	こめ でんぶん あぶら パンこ さとう ごま	ねぎ こまつな たまねぎ だいこん キャベツ にんじん	612	25.8	2.5	
16	水	○	カレーミートサンド ポトフ フルーツのヨーグルトがけ	ぶたにく ウインナー ヨーグルト	コッペパン あぶら さとう パンこ じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん かぶ こまつな ももかん みかんかん パインかん	654	25.0	2.7	
17	木	○	ごはん (かんだちまい) とんじる さけのてりやき きりぼしだいこんとやさいのあえもの	ぶたにく とうふ さけ	こめ じゃがいも さとう でんぶん はるさめ あぶら	にんじん だいこん ねぎ しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	582	30.7	3.2	
18	金	○	ほうとう だいずとじゃがいものあまからあげ ゆずのかおりあえ	あぶらあげ ぶたにく だいず	さといも ほうとう あぶら じゃがいも さとう	ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん れんこん かぼちゃ はくさい もやし こまつな ゆず	682	24.2	3.1	
21	月	○	ごはん (かんだちまい) すりごまのみそしる さばのみぞれがけ もやしとこまつなのあえもの	とうふ わかめ さば	こめ ごま さとう あぶら ごま	にんじん だいこん ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし	578	26.0	2.8	
22	火	○	ごはん (かんだちまい) みそしる とうふのまさごあげ ごまずあえ	あぶらあげ わかめ とうふ えび ちりめんじゃこ たまご とりにく	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま	ねぎ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	582	22.1	2.2	
23	水	○	ごはん (かんだちまい) スンドゥブふう ナムル	ぶたにく いか えび とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ なら こまつな もやし	579	26.4	2.1	
24	木	○	きなこセサミトースト しろみざかなとやさいのクリームに にしよくまめいりサラダ	きなこ ベーコン パサ ぎゅうにゅう なまクリーム いんげんまめ うずらまめ	しよくパン マーガリン はちみつ ごま あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ チンゲンサイ こまつな キャベツ きゅうり コーンかん	606	24.1	2.8	
25	金	○	カレーピラフ イタリアンサラダ うのはなチョコケーキ	とりにく チーズ おから たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ バター あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん キャベツ きゅうり	668	20.6	1.8	

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

給食当番の衛生チェック

- 白衣のボタンをきちんととめていますか？
- ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？
- マスクを忘れていませんか？
- 手をきれいに洗いましたか？



寒(さむ)くなり、水(みず)がつかめなくなってきましたが、きゅうしよくの前(まえ)はしっかり手(て)を洗(あら)いましょう。
①しっかりとせっけんで洗(あら)い
②きれいながして
③ハンカチでしっかりふきましょう。



～冬至(とうじ)～

冬至(とうじ)とは、1年(ねん)太陽(たいよう)が出(で)ている時間(じかん)がいちばん短(みじ)かい日(ひ)です。
今年(ことし)の冬至(とうじ)は12月(がつ)21日(にち)です。
給食(きゅうしよく)では18日(にち)に冬至(とうじ)のこんだてをだします。

