



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なる	緑・からだのちょうしをととのえる				
1	水	○	ふゆやさいのカレーライス コールスローサラダ ピーチゼリー	とりにく かんてん	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん レモン ネクター(もも) こまつな しめじ れんこん	684	18.8	2.7	
2	木	○	ごはん(あきたこまち) さばのみぞれがけ かいそうサラダ めかたまじる	さば かいそうミックス めかぶ たまご	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	しょうが だいこん ねぎ キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ ばんのうねぎ	585	25.3	2.6	
3	金	○	ハニートースト ポルシチ オリビエサラダ	ぶたにく こなチーズ なまクリーム	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 マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ビーツ かぶ きゅうり コーンかん	597	21.9	3.6	世界の味めぐり給食 ~ロシア~
6	月	○	マーボー豆腐どん もやしあえ かき	ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし きゅうり かき	640	23.8	3.3	
7	火	○	くろざとうパン きのこシチュー コーンサラダ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	くろざとうパン あぶら じゃがいも さつまいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーンかん しめじ	641	22.7	2.3	
8	水	○	ごはん(かんだちまい) さけのこうみやき やさいのごまあえ せんべいじる	さけ あぶらあげ とりにく	こめ さとう ごま かやきせんべい	しょうが にんにく ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう はくさい しめじ	598	29.8	3.0	郷土料理給食 ~青森県~
9	木	○	ツナピラフ やさいスープ ひよこまめのサラダ	とりにく ツナ ベーコン ぶたにく ひよこまめ	こめ あぶら バター じゃがいも ごまあぶら さとう	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	608	21.2	2.4	
10	金	○	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 がんもどき いわしつみれ 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	614	23.9	3.4	
13	月	○	ごはん(かんだちまい) かんこくふうにくじゃが はるさめサラダ	ぶたにく ハム	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	585	19.7	2.1	
14	火	○	チリビーンズドッグ はくさいとベーコンのスープ パリパリハニーサラダ	だいたい ベーコン チーズ	こッペパン あぶら さとう じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり キャベツ	587	20.9	3.1	
15	水	○	ごはん(かんだちまい) こんぶとじゃこのふりかけ ししゃものいそべあげ ごまドレサラダ かきたまじる	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし ししゃも あおのり たまご とうふ ひよこまめ	こめ ごま あぶら こむぎこ さとう でんぶん	キャベツ にんじん もやし きゅうり ねぎ こまつな	595	25.5	2.8	
16	木	○	トマトといかのスパゲッティ レモンドレッシングサラダ りんご	ベーコン いか ツナ	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ キャベツ きゅうり レモン りんご	638	21.8	2.2	おはなし給食 「もりの スパゲッティやさん」
17	金	○	ごはん(かんだちまい) なまあげのちゅうかに ナムル	ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ こまつな もやし	598	25.6	2.5	
20	月	○	ごはん(かんだちまい) きのこソースのとうふハンバーグ こふきいも ジュリアンスープ	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ベーコン	こめ でんぶん パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルームかん えのきたけ パセリ にんじん キャベツ こまつな しめじ コーンかん	635	25.3	2.3	
21	火	○	てづくりぶたチャーハン だいこんとひじきのサラダ ちゅうかスープ	たまご ぶたにく とりにく ひじき	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ にんじん はくさい こまつな だいこん きゅうり コーンかん	633	25.4	3.5	
22	水	○	ほうとう ゆずのかおりあえ ふゆやさいチップス	あぶらあげ ぶたにく	さといも うどん あぶら さつまいも	ほししいたけ にんじん だいこん れんこん かぼちゃ ねぎ はくさい もやし こまつな ゆず ごぼう	639	22.2	2.8	冬至の献立
23	木	○	いそごはん さわらのてりやき やさいとくきわかめのあえもの とんじる	たきこみわかめ ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ さわら くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	599	28.6	3.5	
24	金	○	あしたばパン フライドチキン ミネストローネ キャロットソースサラダ ココアゼリー	とりにく ベーコン かんてん ぎゅうにゅう なまクリーム	あしたばパン でんぶん こむぎこ あぶら さとう マカロニ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん	672	25.8	2.4	

* 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。

いただきますの前 きれいに手を洗おう!
ただいまの後には

必ずせっけんを使おう
ゆびの間やつめの先も
ていねいに
きれいなタオルや
ハンカチでふきとる

寒(さむ)くなり、水(みず)がつかめなくなってきましたが、きゅうしょくの前(まえ)はしっかり手(て)を洗(あら)っていますか?
・手(て)を洗(あら)うときは、せっけんで洗(あら)いましょう。
・指(ゆび)の間(あいだ)やつめの先(さき)もていねいに洗(あら)い、きれいにながしましょう。
・洗(あら)ったら、ハンカチでしっかりふきましょう。

冬休(ふゆやす)みの食生活(しょくせい)かつ

みんな元気で
新年に
会いましょうー

すいみん時間も
大切です。
夜ふかし
するのは
毎日は
やめよう。

やさしいは毎日
食べましょう。
牛乳・乳製品も
てきたら毎日
食べてね。

ふだんおなじみ
朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べてね。

目安だよ。
1日30回
1分10秒
1分10秒
1分10秒