

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名						
				血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1(木)	麺	<b>カルシウムUPメニュー</b> ちゃんぽん麺 牛乳 みかん さつまいもと煮干しの揚げ煮	853 42.4 21.0 3.8	豚肉 えび うずら卵 かえり煮干	いか 焼竹輪 牛乳 だいず	もやし にんじん しいたけ みかん	キャベツ メンマ 生姜	中華めん 片栗粉 水あめ ごま	サラダ油 さつまいも 上白糖	
2(金)	ごはん	麦ごはん 牛乳 五目納豆 肉じゃが	808 35.0 20.4 2.3	牛乳 チーズ 豚肉	なつとう 糸かつお節 なまあげ	にんじん ほうれん草 たまねぎ しいたけ	ねぎ ねりうめ グリーンピース	給食精米 強化米 こんにやく 上白糖	大麦 じゃがいも サラダ油	
5(月)	ごはん	マーボー丼 牛乳 ワンタンスープ かぶのゆず漬	749 28.3 20.8 3.3	豚肉 味噌 なた	豆腐 牛乳	生姜 たまねぎ ねぎ しいたけ	にんにく 筍 大根 にら 株 メンマ ゆず	給食精米 強化米 サラダ油 ごま油 肉入りワンタン	強化米 上白糖 片栗粉	
6(火)	パン	シュガートースト 牛乳 白菜と肉だんごのシチュー ソフール	866 29.5 32.3 3.2	ホイップクリーム 肉団子 牛乳 ソフール		白菜 にんじん マッシュルーム たまねぎ		食パン マーガリン バター	グラニュー糖 じゃがいも	
7(水)	ごはん	ごはん 牛乳 あじフライ おかか和え チゲ汁	743 31.6 19.0 2.2	牛乳 かつお節 豆腐	あじフライ 豚肉 味噌	キャベツ もやし えのきたけ にら ねぎ	にんじん 白菜 キムチ しいたけ	給食精米 強化米 サラダ油		
8(木)	麺	きつねうどん 牛乳 スイートポテトサラダ リンゴ	888 36.8 24.4 4.1	油揚げ かつお節 ロースハム 鶏肉	かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	しいたけ ねぎ きゅうり りんご	小松菜 にんじん たまねぎ	さつまいも ソフトめん	マヨネーズ	
9(金)	ごはん	チキンカレー 牛乳 春雨サラダ 福神漬	878 28.2 27.8 3.9	鶏肉 牛乳 錦糸卵	チーズ ロースハム	にんにく グリーンピース にんじん 野菜ジュース	生姜 たまねぎ キャベツ 福神漬 きゅうり	給食精米 強化米 サラダ油 小麦 じゃがいも ごま	ドレッシング カレールー マロニー	
12(月)	ごはん	ツナごはん 牛乳 ごま和え 豚汁	757 29.6 19.4 3.0	ツナ缶 豚肉 味噌	牛乳 豆腐 かつお節	むき枝豆 ほうれん草 もやし 白菜	にんじん キャベツ 大根 ごぼう	ねぎ	給食精米 強化米 上白糖 じゃがいも サラダ油	強化米 白すり胡麻 こんにやく
13(火)	パン	コッペパン ジャム 牛乳 ポークビーンズ ささみレモン漬	825 42.5 22.7 3.7	牛乳 豚肉	大豆 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム レモン果汁 レタス パセリ		コッペパン じゃがいも 上白糖 サラダ油	ジャム ワイン 片栗粉	
14(水)	ごはん	<b>日本型食生活の日</b> ごはん 牛乳 サバの塩焼き 豚肉と大根の煮物 からしあえ	850 36.6 28.6 2.6	牛乳 凍豆腐 さば	豚肉 かつお節	大根 ごぼう しいたけ 小松菜	にんじん グリーンピース キャベツ もやし	給食精米 強化米 こんにやく いりごま 上白糖		
15(木)	麺	<b>鉄分UPメニュー</b> カレーラーメン 牛乳 春巻 ひじきのマリネ	810 30.1 27.7 3.5	牛乳 干ひじき 豚肉	春巻 ツナ缶	生姜 にら にんじん コーン	もやし キャベツ ねぎ たまねぎ 木耳	カレールー サラダ油 中華めん ドレッシング		
16(金)	ごはん	麦ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース ブロッコリーサラダ わかめスープ	743 29.8 20.7 2.5	牛乳 わかめ なた	ハンバーグ 豆腐	ぶなしめじ たまねぎ コーン 白菜	マッシュルーム ブロッコリー ねぎ 生姜	給食精米 強化米 上白糖 いりごま ワイン	大麦 サラダ油 ドレッシング	
19(月)	ごはん	ごはん 牛乳 すき焼風煮 ツナのドレッシングあえ ふりかけ	763 28.7 24.2 2.8	牛乳 焼き豆腐 ツナ缶	豚肉	しゆんぎく ねぎ にんじん きゅうり	えのきたけ もやし 白菜 しいたけ キャベツ	給食精米 強化米 こんにやく サラダ油 ふりかけ	強化米 上白糖 ドレッシング	
20(火)	パン	セルフタンドリーチキンサンドパン 牛乳 ポトフ	829 35.5 33.1 3.1	鶏肉 チーズ ウインナー	ヨーグル 牛乳	レタス キャベツ パセリ	にんじん たまねぎ	丸パン バター	じゃがいも	
21(水)	ごはん	<b>もうすぐ…クリスマスメニュー</b> チキンピラフ 牛乳 キャベツとみず菜のスープ ケーキ	790 25.4 26.6 2.3	鶏肉 ベーコン	牛乳	たまねぎ しいたけ マッシュルーム みずな キャベツ	にんじん グリーンピース マッシュルーム えのき	コーン もやし えのき	給食精米 強化米 バター ケーキ	
22(木)	麺	<b>冬至かぼちゃメニュー</b> 肉うどん 牛乳 白玉入り冬至かぼちゃ	861 36.3 17.0 4.1	油揚げ かつお節 あずき	かまぼこ 牛乳 豚肉	にんじん 小松菜 かぼちゃ	しいたけ ねぎ ごぼう	白玉だんご ソフトめん	上白糖	

学校給食栄養基準	820	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	813
	30.0	タンパク(g)		32.8
	25.0	脂質(g)		24.1
	3.0	塩分(g)		3.1

\*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。  
\*材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

**11/7~11日まで朝食調べが、おこなわれました。**

一人ひとり目標を立て、一週間朝食を記録してもらいました。  
 朝食をしっかり食べる。野菜を食べる。バランスよく食べる。という目標が多くありました。  
 また、食事の準備や片付け等お手伝いをするという目標も多くみられました。  
 冬休みも、継続して規則正しい生活を心がけましょう。

**人気メニュー**

**<献立紹介 ポパイサラダ>**  
 ほうれん草…1束 ゆでる  
 きゅうり…1本  
 ハム…5枚 千切り  
 ホールコーン 適量  
 にんにく…1片すりおろす  
**A(砂糖…小2、しょうゆ…大1、油…大1、酢…小1)**  
**Aをよく混ぜ、材料とあえる。**