

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく(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		
3(月)	麦ごはん	牛乳 麻婆豆腐 小松菜のナムル	704 28.2 22.0 2.5	味噌 焼竹輪 豆腐	中華味 牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜	ねぎ にら たけのこ もやし	生姜 にんにく	給食精米 強化米 片栗粉 ごま油	大麦 三温糖 サラダ油 ドレッシング	いりごま	
4(火)	セルフサンドパン	牛乳 タンドリーチキンサンド カリフラワーサラダ ふわ卵スープ	747 42.0 24.2 3.2	鶏肉 牛乳 チーズ	ヨーグル 卵 ハム	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	レタス カリフラワー パセリ たまねぎ	コーン 生姜	丸パン ドレッシング パン粉	カレールウ		
5(水)	ごはん	牛乳 さばの竜田揚げ ほうれん草のり和え トックスープ	867 30.1 28.7 2.3	サバ 豚肉 牛乳	のり 中華味	生姜 もやし しいたけ キムチ	ほうれん草 にんじん にら たけのこ ねぎ 白菜	たまねぎ	清酒 白絞油 いりごま 強化米	片栗粉 ミニトック 給食精米		
6(木)	中華麺	牛乳 あんかけ焼きそば しゅうまい 添えレタス ソール	850 40.4 21.2 2.6	豚肉 かまぼこ 牛乳 ソーフル	いか うずらの卵 シューマイ	生姜 白菜 もやし きくらげ たまねぎ 青梗菜	たけのこ レタス	中華めん 片栗粉	上白糖			
7(金)	麦ごはん	日本型食生活の日 牛乳 鶏肉のりんごソース焼 青大豆入りおひたし 大根汁	753 32.6 24.8 2.9	牛乳 青大豆 味噌	鶏肉 豆腐 かつお節	生姜 たまねぎ キャベツ ほうれん草	にんにく りんご にんじん ねぎ	大根	給食精米 強化米 いりごま	大麦 三温糖 じゃがいも		
10(月)	麦ごはん	牛乳 豚肉の甘みそかけ ごま和えきのこ汁	768 34.7 25.1 2.5	牛乳 味噌 油揚げ	豚肉 かつお節	生姜 もやし 大根 ぶなしめじ	小松菜 にんじん ねぎ しいたけ	白菜	給食精米 強化米 サラダ油 上白糖	大麦 片栗粉 じゃがいも 白すり胡麻		
11(火)	食パン	牛乳 ブラウンシチュー グリーンサラダ ジャム	749 28.6 23.5 3.8	牛乳	豚肉	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース レタス	にんじん トマト ブロッコリー	水菜 生姜	食パン ワイン オリーブ油	ジャム じゃがいも		
12(水)	鶏五目ごはん	地場産・カルシウムUP献立 牛乳 小松菜のわさびマヨ和え イカと里芋(相馬土垂)の煮つけ	749 30.5 23.9 2.3	鶏肉 大豆 いか	油揚げ 牛乳 はんぺん	しいたけ ごぼう きゅうり 大根	にんじん キャベツ 小松菜		給食精米 強化米 上白糖 里芋	大麦 サラダ油 マヨネーズ こんにやく		
13(木)	中華麺	牛乳 ちゃんぽん麺 リオネーズポテト みかん	830 33.9 24.7 3.0	なると 牛乳 豚肉	うずらの卵 ベーコン いか	もやし にんじん しいたけ たまねぎ	キャベツ メンマ 生姜 パセリ	みかん	サラダ油 バター	じゃがいも 中華めん		
14(金)	麦ごはん	鉄分UP献立 牛乳 肉みそ丼 干草漬 チンゲン菜とあさりのスープ	736 31.2 23.0 2.9	豚挽肉 牛乳 あさり	味噌 細切昆布 豆腐	たけのこ にんじん たまねぎ ごぼう グリーンピース	しいたけ たまねぎ キャベツ 生姜 大根 もやし	きゅうり	給食精米 強化米 大麦 上白糖			
17(月)	麦ごはん	牛乳 たらきのこマヨ焼き 豚汁 味付けのり	759 33.2 25.9 2.4	牛乳 豚肉 味噌 味のり	たら 豆腐 かつお節	たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう	マッシュルーム 干しいたけ 大根 ねぎ		給食精米 バター じゃがいも サラダ油	強化米 マヨネーズ こんにやく		
18(火)	コッペパン	牛乳 ミートローフ ゆでブロッコリー 白菜スープ	755 35.7 24.5 3.3	牛乳 牛ひき肉 卵	豚ひき肉 チーズ ハム	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん	いんげん キャベツ 白菜 ぶなしめじ		ジャム コッペパン	パン粉		
19(水)	チキンライス	クリスマス献立 牛乳 コールスローサラダ 野菜スープ セレクトケーキ	851 27.9 23.3 3.9	鶏肉 ウインナー	牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリ	にんじん コーン キャベツ コーン	もやし ねぎ	給食精米 強化米 じゃがいも セレクトケーキ	大麦 バター ドレッシング		
20(木)	ソフト麺	冬至(12/22)献立 牛乳 肉うどん 白玉入り冬至かぼちゃ みかん	894 37.1 17.6 4.4	豚肉 かまぼこ 牛乳	油揚げ かつお節 小豆	たまねぎ にんじん 小松菜 かぼちゃ	ごぼう しいたけ ねぎ みかん		ソフトめん 上白糖	白玉だんご		
21(金)	麦ごはん	ポークカレー 牛乳 福神漬 シーザーサラダ	831 27.0 24.2 2.8	豚肉 牛乳	チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく グリーンピース レタス	にんじん 生姜 チャツネ コーン	水菜 きゅうり	給食精米 大麦 ドレッシング	強化米 じゃがいも		
学校給食栄養基準			830 31.1 23.1 2.5未満	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価		790 32.8 23.7 3.0					




* 学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あ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。

🍊 冬休みも規則正しい生活を!! 🍊
早寝・早起き・朝ごはん

クリスマスやお正月、たくさんの行事がある冬休み
受験生の3年生にとっては大切な時期ですね
朝寝坊、朝抜き、夜更かしの生活を続けていくと、
体調不調になったり、体や脳の働きが低下したりします。
規則正しい生活を心がけましょう。

<お知らせ>
1月の給食は、始業式の1/8(火曜日)からです

理想の朝食

メニュー/ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方/速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

