

日 曜日	献立名			食材料			栄養価
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 金	揚げパン (きなこ)★		ワントンスープ★ 洋風五目豆 みかん	パン、油、砂糖、ワントンの 皮、ごま油、バター	きなこ、牛乳、豚肉、大豆、 ウインナー	人参、もやし、白菜、長葱、とう もろこし、いんげん、玉葱、みか ん	733 30.0
4 月	麦ごはん		ポークカレー★ いかとキャベツのソテー フルーツ白玉★	米、麦、じゃがいも、ルウ、 白玉団子	牛乳、豚肉、チーズ、いんげ ん豆、いか	玉葱、人参、りんご、にんにく、 キャベツ、枝豆、パインアップル、 みかん	865 32.2
5 火	ごはん		鶏肉とわかめのすまし汁 鱈のソイネーズ焼き 生揚げの味噌ソース煮	米、マヨネーズ、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、わかめ、さわ ら、豚肉、生揚げ、味噌	人参、えのき、大根、長葱、しょ うが、にんにく、玉葱	754 37.3
6 水	ごはん		もち入り玉子スープ★ 大学芋★ ホイコーロー	米、餅、さつまいも、油、砂 糖、水あめ、ごま、ごま油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、なると、卵、豚 肉、味噌	人参、長葱、大根、しょうが、に んにく、キャベツ、ピーマン	889 29.4
7 木	チョコチップ パン★		ジュリエンスープ 鶏肉のマスタード焼き★ ジャーマンポテト	パン、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、ベーコン、鶏肉、ウイ ンナー	えのき、玉葱、キャベツ、人参、 にんにく	760 30.6
8 金	麦ごはん		キムチチゲ★ 春雨の炒め物 パインアップル(缶)	米、麦、砂糖、ごま油、はる さめ、油	牛乳、豚肉、いか、豆腐、味 噌	にんにく、しょうが、キムチ、白 菜、人参、にら、長葱、チンゲン 菜、もやし、玉葱、パインアップル	734 29.3
11 月	ごはん		豚汁★ さばの黒胡椒焼き ひじきの炒め煮	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、 味噌、さば、ひじき、さつま あげ	大根、人参、ごぼう、長葱、しょ うが、にんにく、こんにゃく、い んげん	737 34.8
12 火	ゆかりごはん (少なめ)		カレーうどん★ コロッケ(ソース) ゆで野菜(玉葱ドレッシング)	米、うどん、ルウ、コロッ ケ、油、ドレッシング	牛乳、豚肉、油揚げ	長葱、人参、玉葱、小松菜、白 菜、えのき	739 23.6
13 水	ごはん	コーミ ヒール ★	中華コーンスープ★ ねぎ塩豚肉炒め わかめサラダ(中華ドレッシング)	米、油、片栗粉、砂糖、ド レッシング	ミルクコーヒー、鶏肉、卵、 豚肉、わかめ	とうもろこし、玉葱、人参、チン ゲン菜、長葱、にんにく、しょう が、もやし、こねぎ、大根、きゅう り	737 27.8
14 木	ジューシー★		大根の味噌汁 白身魚の香味ソースかけ 煮浸し ヨーグルト	米、片栗粉、油、ごま油、ご ま、砂糖	ひじき、豚肉、牛乳、豆腐、 油揚げ、味噌、メルルーサ、 さつまあげ、ヨーグルト	しょうが、筍、椎茸、大根、人 参、しめじ、長葱、にんにく、レ モン、白菜、ほうれん草	752 33.4
15 金	クロワッサン ★		ホワイトシチュー★ オムレツのケチャップソースかけ★ フルーツミックス★	パン、じゃがいも、バター、 ルウ、小麦粉、砂糖、片栗 粉、ゼリー	牛乳、鶏肉、いんげん豆、 チーズ、生クリーム、オムレ ツ	玉葱、人参、とうもろこし、みか ん、りんご、パインアップル	803 28.7

12月

今月はリクエスト給食月間で
す。各学校からいただいたリク
エストから献立に組み込みまし
た。リクエストメニューには★
印がついているので、楽しみに
してください。

★★★☆☆☆☆☆☆

11日(月)ひじきの炒め煮

日本は周りを海に囲まれた海藻の
宝庫です。海藻は海の中で胞子で増
える植物です。日本で食用とされる
海藻は100種類以上あるといわれて
います。

海藻の仲間である「ひじき」はカ
ルシウム含有量も多く、骨や歯を丈
夫にしてくれます。また、ミネラル
源として、食物繊維が多く、腸の働
きを整えてくれます。

天日干しされたひじきは長期保存
が可能で、一年を通して色々な料理
に利用することができます。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト

チーズ

干しえび

いわしの丸干

ひじき

しらす干し

油あげ

ししゃも

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

日曜日	献立名			食材			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	
18月	麦ごはん		鶏団子と春雨のスープ★ 豚肉とぜんまいの炒め物 ナムル(ナムルドレッシング)★	米, 麦, はるさめ, ごま油, 砂糖, ごま, ドレッシング	牛乳, 鶏団子, 生揚げ, 豚肉, 味噌	玉葱, 人参, にら, ぜんまい, キムチ, にんにく, しょうが, 小松菜, もやし	762 30.8
19火	わかめごはん★		鶏肉と白菜のすまし汁 玉子焼きのかにかまあかけ肉じゃが★	米, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	わかめ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 厚焼き玉子, かにかまぼこ, 豚肉	椎茸, 人参, 長葱, 白菜, 玉葱, こんにゃく	722 30.0
20水	ごはん		呉汁 鶏肉の唐揚げ★ のり和え(きざみのり・和風ドレッシング)★	米, じゃがいも, 小麦粉, 片栗粉, 油, ドレッシング	豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉	りんご, 大根, 長葱, しょうが, にんにく, 小松菜, もやし, えのき, のり	782 27.5
21木	リースパン		押麦のミネストローネ ハンバーグのガーリックソースかけ チーズポテト★	パン, 油, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	牛乳, ウインナー, レンズ豆, ハンバーグ, チーズ, 生クリーム	にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, トマト, りんご	731 26.0
22金	ごはん		具だくさんの味噌汁 鰯のゆず風味焼き 茎わかめの炒め煮	米, ごま油, 砂糖, ごま	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さわら, 豚肉, 茎わかめ, さつまあげ	大根, 人参, かぼちゃ, 長葱, ゆず, ごぼう	721 34.6

22日(金)

冬至献立

冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから『一陽来復(いちようらいふく)』(冬に終わり、春になること)とも呼ばれます。
昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み無病息災を願う風習が生まれました。
給食ではかぼちゃの入った具だくさん味噌汁に鰯のゆず風味焼きを予定しています。

今年の冬至は
12月22日です。



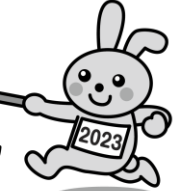
〈今月の地場野菜〉
羽村市生産者

ほうれん草、人参
長葱、白菜、大根

瑞穂町生産者

小松菜、キャベツ





★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

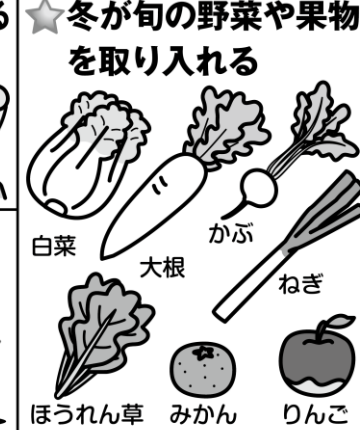
★こまめに手を洗う



★早寝・早起きを心がける



★冬が旬の野菜や果物を取り入れる



★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



★適度に体を動かす



スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守!



睡眠不足にならないように
決めた時間を守りましょう。

給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。