

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	にくだんご(4年~2こ) はるさめサラダ はくさいとわかめのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たら ハム なた あぶらあげ わかめ ヨーグルト	こめ こめこ かたくりこ さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ もやし ほうれんそう はくさい にんじん	673	25.9
2 金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ささかまのマヨネーズやき のりあえ (5年~2まい) だいこんとさといものうまに	ぎゅうにゅう かつおぶし ささかまぼこ きざみのり ぶたにく かくあつあげ	こめ あぶら さといも ノンエッグマヨネーズ さとう	ほうれんそう もやし にんじん しょうが だいこん つきこんやく さやえんどう	605	24.9
5 月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	とりにくのこうみやき にんじんのいろどりいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし さやいんげん だいこん	603	27.7
6 火	ソフトめん 	ぎゅうにゅう 	かきたまじる わふうサラダ くりのムース	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	ソフトめん かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ さやえんどう キャベツ もやし とうもろこし	679	27.8
7 水	まるパン 	ぎゅうにゅう 	セルフのハンバーガー フレンチサラダ まめストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー ミックスビーンズ	こむぎこパン かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん にんじん だいこん しめじ トマト	603	25.1
8 木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	いかのマヨマスタードやき もやしとニラのアーモンドあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	こめ アーモンド あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	もやし にんじん なら はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	635	29.5
9 金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	あげだしとうふ ゆかりあえ たらのかすじる	ぎゅうにゅう とうふ たら あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	もやし キャベツ にんじん ゆかり ごぼう つきこんやく ながねぎ	600	21.2
12 月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	セルフのビビンバ (にくいため ナムル) たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ たまご	こめ せいばく ごまあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ もやし ほうれんそう にんじん はくさい ながねぎ	603	26.9
13 火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのカレーやき さつまいものきんぴら きのこのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまいも とうふ みそ だいず	こめ さつまいも あぶら さとう	しょうが にんじん つきこんやく さやいんげん だいこん ながねぎ	630	27.8
14 水	コッペパン 	ぎゅうにゅう 	メープル&マーガリン スペインふうオムレツ アーモンドサラダ おまめのなかよし とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー とりにく ミックスビーンズ しろいんげん とうにゅう	こむぎこパン メープルシロップ じゃがいも アーモンド あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	664	27.2
15 木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	【ふるさとこんだて】 さめのフライ こんぶあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく ちくわ	こめ あぶら さといも かたくりこ	もやし キャベツ にんじん つきこんやく ごぼう しいたけ さやいんげん	657	24.6
16 金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たいのりんごソースがけ ひじきのいために だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たい ひじき あぶらあげ ちくわ だいず とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	りんご たまねぎ にんじん つきこんやく さやいんげん だいこん こまつな	657	29.6
19 月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	【きゅうしょくのたび ~ちゅうぶちほう~】 けいちゃん せいだのたまじ (じゃがいものあまからに) いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	こめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ つきこんやく	636	24.4
20 火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	マーボーめん コーンしゅうまい(5年~2こ) くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たら くきわかめ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ なら ながねぎ とうもろこし もやし	667	29.0
21 水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ししゃもフリッター おひたし (5年~2本) とんじる	ぎゅうにゅう おきあみ こもちししゃも あおのり たまご かつおぶし ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ こむぎこ かたくりこ さとう だいずあぶら じゃがいも	もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう つきこんやく ながねぎ	603	24.6
22 木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	【とうじこんだて】 とうじのこんさいカレー カラフルサラダ はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう はちみつ	しょうが にんにく にんじん れんこん だいこん たまねぎ かぼちゃ りんご キャベツ サラダこんやく とうもろこし ピーマン ゆず りんご	690	20.1

一食平均エネルギー：638 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.2 g

食塩：2.2 g

冬至とは？

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のこと
です。この日は、昔からゆず湯に入り、かぼちやを
食べる風習があります。これは冷蔵庫がなかつ
た時代に、保存のきくかぼちやがビタミンをとる
貴重な食材だったからだと考えられています。

12月に給食で使用する柿崎野菜は・・・

- ・だいこん
 - ・長ねぎ
 - ・はくさい
 - ・にんじん
- です。

育ててくれた農家の方に感謝して

いただきますしょう！