

2がつこんだて



給食費 口座振替日 12月15日(月)

再振替日 12月29日(月)

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう			
			おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーの もとになる(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえる(みどり)	
1 月	カレーピラフ	ポトフ チキンナゲット(幼・小-2c 中-3c) こんにゃくサラダ	ワインナー、チキンナゲット、ツナ	カレーピラフ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	
2 火	ごはん	もずくスープ ★ぶたにくとレバーのスタミナいため わかめとだいこんのちゅうあえ	もずく、にくだんご、ぶたにく、レバー、わかめ	ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ごま	たまねぎ、コーン、にんじん、なら、もやし、ににく、しょうが、だいこん、えだまめ	
3 水	ごはん	ちくせんに ほっけのいちやぼし みかん	とりにく、ちくわ、あつあげ、ほっけ	ごはん、さとう、あぶら	ごぼう、れんこん、こんにゃく、にんじん、みかん	
4 木	げんりょう ぶどうパン	クリームシチュー ハンバーグのケチャップソースかけ ブロッコリーとだいのしおこうじあえ	とりにく、ハンバーグ、だいず	ぶどうパン、じゃがいも、あぶら、オリーブオイル、さとう、しおこうじ	たまねぎ、にんじん、パセリ、ブロッコリー	
5 金	ごはん	マーボーどうふ あげぎょうざ(幼・小-2c、中-3c) ひじきとかぶのナムル	にゅう せいいん りょう	とうふ、ぶたにく、みそ、ぎょうざ、ひじき	ごはん、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、しろねぎ、かぶ、えだまめ
8 月	ごはん	みぞれじる ★イカメンチカツ はくさいのわふうサラダ	あぶらあげ、とうふ、さつまあげ、メンチカツ	ごはん、あぶら、かたくりこ、ドレッシング	だいこん、にんじん、しろねぎ、はくさい、コーン	
9 火	ごはん	とんじやが やさいのこんぶあえ ふわっとだいふく(いちご)	ぶたにく、がんも、しおこんぶ	ごはん、じゃがいも、さとう、ふわっとだいふく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、キャベツ、もやし	
10 水	ごはん	ワンタンスープ ビビンバ つけあえ	とりにく、ぶたにく	ごはん、タンメン、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ、しろねぎ、ぜんまい、ににく、もやし、ほうれんそう、つけあえ、きゅうり	
11 木	アップルパン	だいこんのスープ キャベツときのこのスパゲティ フルーツあえ	のむヨー グルト	ワインナー、ぶたにく	アップルパン、スパゲティ、あぶら、オリーブオイル、カットゼリー	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、えのき、アロエ、パイナップル
12 金	ごはん	ポークハヤシ オムレツ うみとはたけのサラダ	ぶたにく、オムレツ、ツナ、ひじき	ごはん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ、キャベツ、グリンピース	
15 月	ごはん	ぱちじる あわじたまねぎコロッケ ツナおから	あぶらあげ、かまぼこ、わかめ、おから、ツナ、ちくわ	ごはん、そうめんぱち、コロッケ、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しろねぎ	
16 火	ごはん	こうやどうふのもの いわしのしょうがに こまつなごまみそあえ	こうやどうふ、ちくわ、がんも、いわしのしょうがに、みそ	ごはん、さとう、ごま	だいこん、にんじん、えのき、グリンピース、こまつな	
17 水	ごはん	かすじる ひらくねのてりやきたれかけ ひじきとごぼうのいたために	ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、みそ、つくね、ひじき、さつまあげ	ごはん、さけかす、さとう、かたくりこ、あぶら	だいこん、こんにゃく、にんじん、しろねぎ、ごぼう、さやいんげん	
18 木	げんりょう キャロット ピラフ	コンソメスープ クリスピーチキン ブロッコリーのイタリアンサラダ クリスマスケーキ	やさい ジュース	ワインナー、とりにく、ツナ	キャロットピラフ、あぶら、ごまあぶら、ドレッシング、かたくりこ、ごめこ、クリスマスケーキ	にんじん、たまねぎ、パセリ、ほうれんそう、ににく、ブロッコリー
19 金	ごはん	ひめじおでん あじのしおこうじやき キャベツのおかあえ	ぎゅうにく、あつあげ、ちくわ、あじ、かつおぶし	ごはん、さとう、あぶら、しおこうじ	だいこん、にんじん、こんにゃく、しょうが、キャベツ	
22 月	げんりょう なめし	カレーうんどん なんきんとれんこんのマヨサラダ はちみつゆずゼリー	ぶたにく、ささみ	なめし、うどん、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、はちみつゆずゼリー	にんじん、たまねぎ、しろねぎ、かぼちゃ、れんこん	

★は新メニュー、歯はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター:TEL 63-1026 FAX 63-4442

ひとあしはや
一足早いクリスマス18日(木)は楽しみにし
ている人も多いクリスマス献立です!今年はコンソメ
スープにクリスピーチキン、そしてチョコレート味のケ
ーキも付いています。
少し早めのクリスマス。クラスの友達と一緒に楽しく
過ごしてくださいね。

22日は冬至

22日(月)は一年で最

も昼が短く、夜が長い
「冬至」です。この日には“ん”が2つ付く食材を食
べると運気が上がると言わ
れています。そこで給食では“ん”
が2つ付く食材を入れてい
ます。カレーうどんの「う
どん(餡飴)」と「人参」、サラダの「かぼちゃ(南京)
と「れんこん」ですね。残さ
ず食べて、来年の運気アッ
プにつなげましょう!また、ゆずを浮かべたゆ
ず湯に入って邪気を払い、

身を清めましょう。

今月使用する小野市産の食材



キャベツ

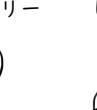
12月のおもな旬の食材



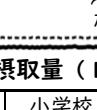
ほっけ



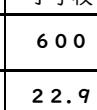
ブロッコリー



はくさい



みかん



だいこん

今月の栄養摂取量(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	600	759
たんぱく質 g	22.9	28.0