





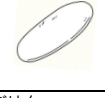

















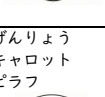

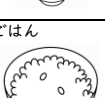
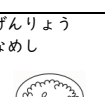

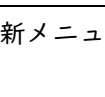



日	曜日	こんだて	おもなざいりょう			
			おもにからだをつくる (あか)		おもにエネルギーの もとになる(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえる(みどり)
1	月	カレーピラフ  ポトフ チキンナゲット(幼・小-2こ 中-3こ) こんにゃくサラダ		ウインナー、チキンナゲット、 ツナ	カレーピラフ、じゃがいも、 あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 こんにゃく
2	火	ごはん  もずくスープ ★ぶたにくとレバーのスタミナのため わかめとだいこんのちゅうかあえ		もずく、にくだんご、 ぶたにく、レバー、わかめ	ごはん、ごまあぶら、 さとう、かたくりこ、ごま	たまねぎ、コーン、にんじん、 にら、もやし、にんにく、 しょうが、だいこん、 えだまめ
3	水	ごはん  ちくぜんに ほっけのいちやばし 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ずのしおこうじあえ		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-2こ、中-3こ) ひじきとかぶのナムル		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  とんじかが 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  ワントンスープ ビビンバ つばづけあえ		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、にんにく、 もやし、ほうれんそう、 つばづけ、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	ウインナー、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、グリーンピース
15	月	ごはん  ばちじる 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、そうめんばち、 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、 グリーンピース、こまつな
17	水	ごはん  かすじる ひらつくねのてりやきたれかけ ひじきとごぼうのいために		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、さいいんげん
18	木	げんりょう キャロット ピラフ  コンソメスープ クリスマスチキン 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	ウインナー、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、こめこ、 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、にんにく、 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

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日は冬至献立

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(饅頭)」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、来年の運氣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


かぶ


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