



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質塩分	こんたてメモ	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
2月	おでん		米			671 kcal	今月の給食目標は「食後の過ごし方を考えよう」です。食後に激しい運動をするとおなか痛くなったり体調不良の原因にもなります。気を付けて過ごしましょう。	
	鶏ちゃん		こんにゃく、ちくわぶ	結び昆布、がんもどき、さつま揚げ、うずら卵、ちくわ	だいこん	26.1 g		
	果物(みかん)		油、砂糖	鶏肉、みそ	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ	みかん		2.0 g
3月	ごはん		米			620 kcal	12月3日は語呂合わせでひつつみの日です。ちぎった生地を汁に入れた岩手県の郷土料理です。	
	赤魚の塩こうじ焼き			あかうお		24.8 g		
	ひつみつ汁		小麦粉、白玉粉、こんにゃく	鶏肉	ながねぎ、こまつな、しいたけ、はくさい	1.9 g		
	味噌わかめあえ		砂糖	くきわかめ	きゅうり、もやし			
4月	オニオンピラフ		米、アルファ化米	ベーコン	たまねぎ、ホールコーン	664 kcal	東くろめ野菜レシピにも掲載された人參ふりかけは、きざんだ小松菜とにんにんにじゃこを加えてごま油としょうゆで炒めたシンプルな料理です。市内の畑でとれた野菜を使って地産地消に取り組みます。先月配布した野菜レシピの感想もお待ちしています。	
	ミートグラタン風		マカロニ、油、小麦粉	豚肉、いんげん豆、ピザチーズ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶	23.6 g		
	かぶのポトフ		じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、マッシュルーム	2.1 g		
5月	ごはん・人参ふりかけ	セドレック	米、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな	684 kcal	リクエストのあった、てりやきチキンまんが再登場します。小麦粉ではなく米粉で作るので、もちもちさせるため、イースト菌を使って発酵させます。	
	さばの香味焼き		油	さば	ながねぎ、しょうが	20.8 g		
	中華コンソープ		でん粉、油	鶏肉、豆腐、たまご	ホールコーン、クリームコーン、たまねぎ、たけのこ	1.7 g		
	ナムル		じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま		にんじん、きゅうり			
6月	煮込みうどん		うどん、さといも	豚肉、油揚げ	にんじん、ながねぎ、しいたけ	549 kcal	まぜは食べてみよう おいしいかも	
	ごまあえ		ごま、砂糖		ほうれんそう、だいこん	21.8 g		
	てり焼きチキンまん		米粉、砂糖、油	鶏肉	しょうが、にんにく	2.2 g		
9月	ごはん		米			637 kcal	砂糖を焦がしてバターと生クリームを加えて作ったキャラメルソースを揚げたさつまいもに絡めます。昨年の人気メニューです。	
	魚のさざれ焼き		ノンエッグマヨネーズ、パン粉	メルルーサ		28.0 g		
	けんちん汁		さといも、こんにゃく	油揚げ、豆腐	ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんじん	1.9 g		
	千草あえ		油、ごま	たまご	こまつな、もやし、はくさい、にんじん			
10月	ごはん		米			700 kcal	大根、白菜、人参、ほうれん草などお店でたくさん冬野菜を見かける季節になりました。冬が旬の食材には、寒い冬を病気に負けないようのりきるための栄養がたくさん含まれています。	
	きびなごのからあげ		上新粉、でん粉、油	きびなご	しょうが	25.8 g		
	ほうろ菜		でん粉、ごま油	豚肉、えび、豆腐	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、しいたけ、しょうが	1.6 g		
	さつまキャラメル		さつまいも、油、砂糖、バター	生クリーム				
11月	きなこあげパン		コッペパン、砂糖、油	きな粉		636 kcal	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
	ポークビーンズ		油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	豚肉、大豆、いんげん豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶	26.2 g		
	フレンチサラダ		油、砂糖			2.2 g		
12月	たまごチャーハン		米、アルファ化米、油	焼き豚、たまご	ながねぎ、にんじん	671 kcal	チゲとは韓国の鍋料理のことです。肉や魚介、野菜などの具材に、キムチや豆腐を入れたものなど、様々な種類があります。12日は豆腐を入れ鍋のような具だくさんスープにして提供します。	
	魚のごまあんかけ		でん粉、油、砂糖、ごま	モウカザメ	ながねぎ	28.2 g		
	チゲ風スープ		春雨	鶏肉、豆腐、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、ながねぎ、はくさい、あさつき	2.1 g		
	果物(りんご)				りんご			
13月	カレーライス		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	豚肉、いんげん豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	683 kcal	もも缶、みかん缶、パイ缶	
	コーンサラダ		油、砂糖		キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	20.9 g		
	フルーツヨーグルト		はちみつ	寒天、ヨーグルト		1.7 g		



次回の学校徴収金(給食費)の引き落とし日は12月10日です。前日の12月9日(月曜日)までに各学年の教材費を合わせた金額をご入金していただき、残高不足で引き落とし不能にならないようお願いします。



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質塩分	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
16月	なめし菜飯		米, ごま		広島菜	614 kcal	じゃがいもはエネルギーのもとになる炭水化物の他に、ビタミンCや食物繊維が豊富です。フランスでは「大地のりんご」とも言われています。
	じゃがいものそばろ煮		じゃがいも, しらたき, 油, 砂糖	鶏肉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ	20.0 g	
	とさ土佐あえ		砂糖	おかか	だいこん, こまつな	2.0 g	
	くだもの果物 (みかん)				みかん		
17火	ごはん		米			670 kcal	ビーフンはお米でできた麺です。中国南部から東南アジアではお米が栽培されています。似た形状の春雨は緑豆のでん粉から作られています。
	や焼きししゃも			ししゃも		29.8 g	
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐		砂糖, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, ながねぎ, にら	2.5 g	
	ビーフンサラダ		ビーフン, 油		きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ		
18水	わかめごはん		米	わかめ		630 kcal	第二小学校のジャンボぎょうざは揚げぎょうざです。ぎょうざは蒸したり焼いたり、スープに入れたりするものもあります。
	ジャンボぎょうざ		ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 油	豚肉	にら, ながねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが	21.6 g	
	ちゅうか 中華スープ		ごま油	鶏肉, 豆腐	えのきたけ, こまつな, ながねぎ	1.7 g	
	くだもの果物 (みかん)				みかん		
19木	ピラフ		米, アルファ化米, 油	ベーコン	たまねぎ, マッシュルーム, パプリカ	614 kcal	19日は給食委員会集会です。食事と栄養について、わかりやすく説明します。楽しみにしてください。
	ぶた豚レバーのソースがらめ		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが	23.8 g	
	やさい野菜スープ				たまねぎ, にんじん, キャベツ, ほうれんそう, かぶ	2.0 g	
	くわく特別なりっちゃんサラダ		油, 砂糖	糸昆布, ポークハム, おかか	ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ		
20金	さつまいもごはん		米, もち米, さつまいも			661 kcal	ぶりは、冬になると日本海や太平洋を北上してきます。寒ぶりといって、脂がのっておいしいので、煮付けや鍋など、おうちでも味わってみてください。
	ぶりのてり焼き			ぶり	しょうが	28.5 g	
	どさんこ汁		じゃがいも, バター	焼き豚, 豆腐, みそ	だいこん, もやし, にんじん, ながねぎ, ホールコーン	2.0 g	
	はくさい白菜のあえもの		砂糖		ほうれんそう, はくさい		
23月	ごはん		米			591 kcal	21日は冬至です。1年で最も昼が短い日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。
	まかな魚の幽庵やき		砂糖	さけ	ゆず	26.5 g	
	かぼちゃ団子汁		白玉粉	豆腐, 鶏肉	かぼちゃ, ながねぎ, こまつな, しいたけ, はくさい	1.8 g	
	とうじ冬至のあえもの		サラダこんにゃく, 砂糖		れんこん, だいこん, にんじん, ほうれんそう		
24火	こうしめし		米, 砂糖	ちりめんじゃこ, ちくわ, のり	たくあん	607 kcal	こうしめしは刻んだ魚やちりめんじゃこを炊き込んだ、高知県の郷土料理です。年越しめしとも言います。
	たまご卵焼き		油, 砂糖	たまご, 鶏肉, 大豆	しいたけ, たけのこ, たまねぎ	26.1 g	
	のっぺい汁		さといも, こんにゃく, でん粉	豆腐	だいこん, ながねぎ, にんじん	2.2 g	
	しのだあえ		砂糖	油揚げ	もやし, こまつな, きゅうり		
25水	スパゲテemitソース		スパゲッティ, オリーブ油, 油, バター, 小麦粉	豚肉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, マッシュルーム, トマト缶	743 kcal	2学期最後の給食は人気のミートソースです。デザートは、ココアケーキに相性のよいオレンジソースをかけます。
	マセアンサラダ		じゃがいも, 油, 砂糖	ひよこ豆	きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	24.2 g	
	オレンジショコラケーキ		小麦粉, 無塩バター, 砂糖, ココアアーモンド	たまご	オレンジジャム	2.2 g	

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。

※栄養価の表示は中学年(3, 4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。



楽しい冬休みを迎えるため 10のポイント



<p>た (食) べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>	<p>ふ ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p>
<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す ずんで、おうちのお手伝いをしよう</p>	<p>み んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>風邪や病気に負けないよう、体調を整え、楽しい冬休みを迎える準備をしましょう。</p>	