

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal)	いえてたべて
	主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)	ほいもの
1 火	かわりビビンバ ぎゅうにゅう	あつやきたまご キムチじる	ぶたにく みそ たまご なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ごぼう しょうが にんにく しいたけ だいこん ねぎ はくさい えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	600 25.6 21.7	 かいそう
2 水	こめつこパン ぎゅうにゅう	チリコンカン コンソメスープ りんご	ぶたにく だいす ベーコン いんげんまめ えんどうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	コーン たまねぎ はくさい もやし りんご	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	603 24.7 20.7	 やさい
3 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	さけフライ ソース ツナとやさしいあえもの なめこじる	さけ ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しそ こまつな にんじん	もやし きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ なめこ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ラーゆ ごまあぶら	618 24.9 19.2	 くだもの
4 金	チーズパン ぎゅうにゅう	みそラーメン アーモンドサラダ	ぶたにく なると みそ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	もやし はくさい ねぎ メンマ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン ちゅうかめん アーモンド	あぶら ドレッシング	611 24.1 27.6	 いろのこいやさい
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	ピリからやきにく はるさめスープ オレンジ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ねぎ しらたき にんにく もやし オレンジ	ごはん はるさめ	あぶら	600 23.3 18.5	 ナッツるい
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ きりぼしだいこんに こまつなのみそしる	ぶたにく さつまあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ たまねぎ もやし	ごはん パンこ じゃがいも さとう	あぶら	649 23.8 16.6	 くだもの
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも ルウ さとう	あぶら	679 21.2 19.9	 こざかな
10 木	はいがパン ソフトチーズ ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ミートボールスープ	ベーコン とりにく ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ コーン もやし しめじ はくさい	はいがパン じゃがいも	あぶら	605 23.5 22.5	 やさい
11 金	ココアパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン じゃこサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり もやし	パン スパゲッティ	あぶら	638 25.3 22.3	 きのこ
14 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいのみそいため かぶのすましじる オレンジ	なまあげ ぶたにく みそ さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	フロッキー にんじん こまつな	はくさい もやし かぶ だいこん オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	604 22.9 15.6	 ナッツるい
15 火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ けんちんじる	だいす あぶらあげ ぶたにく なまあげ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しいたけ こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん さとう さいとも パンこ シュウマイのかわ	あぶら	600 24.2 21.0	 いろのこいやさい
16 水	はちみつパン ぎゅうにゅう	えびとパンネのクリームに コーンサラダ	えび ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも パンネ	あぶら ドレッシング	621 24.7 19.9	 くだもの
17 木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きんぴらごぼう チンゲンサイとたまごのスープ	さば みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう えのきたけ こんにやく もやし たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	631 24.6 21.1	 やさい
18 金	アップルパン ぎゅうにゅう	カレーなんばんうどん こまつなサラダ	ぶたにく あぶらあげ なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	りんご たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ	パン うどん さとう ルウ	あぶら	608 22.7 23.1	 こざかな
21 月	ほつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ だいこんサラダ	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ だいこん きゅうり	ほつがげんまいごはん さとう	あぶら ごまあぶら	686 27.0 19.6	 かいそう
22 火	チキンライス ジョア	かぼちゃひきにくフライ ABCスープ クリスマスデザート(ゼリー)	とりにく ぶたにく ベーコン うすらたまご	ジョア	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム はくさい かぼちゃ	ごはん マカロニ パンこ じゃがいも	あぶら	665 21.8 17.3	 ナッツるい

※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。

☆12月の地場産野菜☆

かぶ(藤掛さん 安良岡町)、キャベツ・白菜(飯塚さん 新井町)、ねぎ(岡島さん 新島町)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
平均 626	24.0	20.0
基準 640	13~28	18~22

給食費の口座振替は12月28日(月)です。 前日までに入金をお願いします!

## 12月22日は、とうじです



とうじ(冬至)は1年のうちで、いちばん昼がみじかく、いちばん夜が長い日です。とうじをすぎると、だんだん日が長くなっていきます。とうじの日は、かぼちゃをたべたり、ゆず湯にはいたりします。とうじの日には「ん」のつくものをたべると、「運」がよびこめるといいういたえがあり、かぼちゃは別名で「なんきん」ともよばれるので、この日に食べられることが多いです。そのほかにも、にんじん、だいこん、れんこん、きんなん、きんかん、うどんなどもえんぎをかついで食べられます。

