

日曜日	パン (つけるもの) ごはん	のみもの	おかず	しょくひんのはたらき			きゆんち	
				きいろ ねつやちからの もとなる	あか ちやにくの もとなる	みどり からだのちょうしをとと のえる		
3月	むぎごはん		ぶたにくとはるさめのピリからいため わかめスープ グレープフルーツ	むぎごはん はるさめ さとう かたくりこ あぶら こま	ぶたにく みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ にんにく しょうが ほしいたけ わかめ えのき ねぎ グレープフルーツ	633 23.9 2.3
4火	ロールパン		パンネアラピアータ はなやさいサラダ	ロールパン パンネ さとう あぶら	ぶたにく ロースハム ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ホールのマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく カリフラワー キャベツ	610 22.5 2.3
5水	キムチどん		だるまのひげスープ オレンジ	ごはん さとう かたくりこ こま あぶら	ぶたにく とりにく とうふ うすらのたまご ひじき ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キムチ ねぎ もやし えのき コーン オレンジ	585 25.0 2.1
6木	雪降る ココアあげパン		チキンサラダ ミネストローネ	ツイストパン さとう じゃがいも あぶら パター	とりにく ベーコン だいす チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ホールのマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	650 21.7 2.4
7金	ごはん		さばのゆずみそやき ヲゲヲイともやしのごまあえ いなかじる	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも こま	さば みそ なまあげ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	ゆず もやし だいこん ねぎ ごぼう	659 27.5 2.0
10月	かしわどん		けんちんじる ソファールヨーグルト	ごはん しらたき さとう こんにゃく さといも あぶら	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	592 23.2 2.4
11火	パーカーハウス		タンドリーチキン グリーンサラダ クリームスープ	パーカーハウス さとう じゃがいも こむぎこ あぶら パター	とりにく ベーコン ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリー きゅうり コーン ぶなしめじ	647 28.1 2.5
12水	むぎごはん		あつあげとぶたにくのオイスターいため ジンジャースープ みかん	むぎごはん あぶら	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ もやし しょうが みかん	602 24.4 2.0
13木	きなこむしパン	ジョア	ミートソーススパゲティ りんごとコーンのサラダ	こむぎこ さとう あまなっとう スパゲティ パター あぶら	きなこ ぶたにく だいす みそ チーズ ジョア	あおピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご コーン	639 25.0 2.0
14金	ひじきいり ごもくごはん		だいがくいも チンゲンサイスープ	ごはん さとう かたくりこ あぶら さつまいも こま	とりにく とうふ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや チンゲンサイ	ごぼう ほしいたけ ねぎ しょうが たまねぎ	654 20.6 1.7
17月	むぎごはん		ツナカレー アーモンドサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら アーモンド	ツナ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	704 21.0 2.8
18火	ぐんまるくん (ハニー&マーガリン)		すいとん くきわかめのきんぴら りんご	ぐんまるくん こむぎこ さといも こんにゃく さとう あぶら こま	とりにく ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん ほしいたけ ねぎ ごぼう	624 20.7 2.0
19水	ジャンバラヤ		ソパ・デ・アホ(にんにくのスープ) フルーツヨーグルト	ごはん フランスパン かたくりこ あぶら	とりにく ベーコン たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	あおピーマン あかピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン みかん パイナップル もも バナナ	664 21.4 2.1
20木	ライむぎパン		かぼちゃのグラタン ビーンズサラダ	ライむぎパン こむぎこ さとう あぶら パター	とりにく みそ ミックスビーンズ チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	679 26.3 2.4
21金	ごはん		とりのからあげ ブロッコリーおかかあえ とんじる	ごはん かたくりこ じゃがいも こんにゃく あぶら	とりにく かまぼこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが ねぎ だいこん ごぼう ほしいたけ	657 28.7 2.3
25火	チキンライス (図書室コラボ)		チーズサラダ イタリアンスープ クリスマスケーキ	ごはん パンこ さとう パター あぶら クリスマスケーキ	とりにく ベーコン グリーンピース たまご チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	761 25.2 2.9

食材の都合により、献立を変更することもあります。あらかじめご了承ください。平均栄養価 I杯[※] - 648kcal たんぱく質 24.1g 食塩相当量 2.3g

★ 給食目標 『冬をげんきにすごそう!』

★ 今月の行事食 20日「冬至献立」

今年(ことし)は12月22日が冬至です。冬至とは、一年の中で昼の時間がいちばん短い日のことです。この日は、ゆず湯に入ってからだを温めたり、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べたりする習わしがあります。給食ではかぼちゃのグラタンをだします。

25日「クリスマス献立」& 図書室コラボ

今月の図書室コラボはクリスマス献立より「チキンライスがいく」です。またセレクトメニューでクリスマスケーキをだします。



今月の旬の食材

ほうれんそう・さといも
だいこん・にんじん・ごぼう
はくさい・ねぎ
ブロッコリー・みかん・りんご

はなだかまちゃん
は、鼻高町産です。

12月分の給食費の引き落としは12月25日(火)です。残高の確認をお願い致します。