

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき					栄養価(えいようか)						
			主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	ち 血・ 肉・ 骨 をつ く る		お も 主 に 体 の 調 子 を 整 え る		ね つ ち か ら 熱 ・ 力 の も と に な る	エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分	
						たん ば く 質	む し く 無 機 質	ビ タ ミ ン	炭 水 化 物	し つ 脂 質							
1	火	○	あびこ産野菜の日 ごはん	ひじき入り卵焼き コーン入りおひたし さつまいも汁	紅マドンナ	とりにく ぶた にく とうふ たまご かつ おぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こ まつな ば んのうねぎ	たまねぎ もやし コ ーン だいこん ねぎ べ にマドンナ	こめ むぎ さとう さつ まいも こん にやく	あぶら	610	25.0	18.2	383	3.5	2.2
2	水	○	梅ちりめんごはん	おでん れんこんサラダ	りんご	あげボール なま あげ さつまあげ がんと うずらの たまご ハム ち くわ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん	だいこん れんこん きゅうり きゅうり りん ご	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	ごま マヨ ネーズ	650	24.7	22.1	412	3.2	3.2
3	木	○	ミルメークいちご ごはん	まめまめみそ豆 親子煮 白菜のみそ汁		だいち とりに く たまご あ ぶらあげ こう やどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さ やいんげん こまつな	はくさい たまねぎ ね ぎ えのき	こめ むぎ さとう じゃ がいも でん ぶん	あぶら	683	27.7	22.4	421	4.1	2.6
4	金	○	米粉パン	ポトフ ひじきのマリネ	オレンジ	ぶたにく ベ コン ウイン ナー ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パ セリ	かぶ キャベツ たま ねぎ セロリ きゅうり オ レンジ	こめ むぎ さとう にやがいも	ごま あぶ ら	662	24.5	25.2	352	2.8	2.7
7	月	○	あびこ産野菜の日 ごはん	さばのトウバンジャン焼き ピーナツ和え 豚汁	グレープ フルーツ	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼ う だいこん グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう さとい も こんにゃ く	あぶら らつかせい	650	29.4	19.9	358	2.9	2.6
8	火	○	ちんげん菜と ハムのご飯	肉団子のもち米蒸し 春雨スープ	バナナ	ハム なたと ぶたにく とり にく だいち	ぎゅうにゅう	ちんげんさい いんげん こまつな	コーン しいたけ たま ねぎ ねぎ しょうが も やし はくさい たけの こ パナナ	こめ むぎ さとう どん ぶん もち ごめ はる さめ	ごま ごま あぶら あ ぶら	612	23.6	16.6	311	2.3	2.9
9	水	○	ごはん	ナッツごぼろ 大豆入り肉じゃが 大根のみそ汁	ひとくち りんごゼリー	ぶたにく だい ず あぶらあ げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さ やいんげん こまつな	たまねぎ ごぼろ だい こん えのき ねぎ	こめ むぎ さとう じゃ がいも し らたき ゼ リー	あぶら くる み らつか せい アー モンド	674	23.5	17.6	332	7.5	2.6
10	木	○	シーフード カレーライス	福神漬け 焼肉サラダ	紅マドンナ	ほたて えび いか あさり ぶたにく	ぎゅうにゅう こな チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ き ゅうり りんご べにマ ドンナ	こめ むぎ さとう こ むぎ	あぶら パ ター ごま	650	26.5	19.1	315	3.1	2.7
11	金	○	鮭クリーム スパゲティー	ツナと大豆のサラダ	手づくり スイートポテト	さけ ツナ た まご だいち	ぎゅうにゅう なまク リーム こ な チーズ	にんじん パ セリ	たまねぎ しめじ マ ッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	こめ むぎ さとう さつ まいも	あぶら パ ター ごま	627	26.4	24.2	380	1.7	2.1
14	月	○	あびこ産野菜の日 ごはん	ホキのきのこマヨネーズ焼き 水菜とじゃこのサラダ けんちん汁	みかん	ホキ ぶたにく とうふ ベー コン	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん こ まつな み ずな	きゅうり キャベツ ご ぼろ ねぎ だいこん みかん えのき たま ねぎ	こめ むぎ さとう こん にやく さ といも	あぶら ご ま ごま あぶら マ ヨ ネーズ	617	26.3	19.4	350	1.9	2.2
15	火	○	ごはん	ししゃものごま揚げ ブロッコリーとポテトのサラダ かぶのみそ汁	グレープ フルーツ	ハム あぶら あげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ブ ロッコリー こまつな	かぶ コーン えのき ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃ がいも でんぶん	ごま あぶ ら	683	27.0	23.6	557	3.4	2.4
16	水	○	豆腐のうま煮 五目中華スープ	ココア カシューナッツ		ぶたにく とう ふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな ち んげんさい	たまねぎ しめじ ねぎ えのき もやし しょう が にんにく たけのこ	こめ むぎ さとう どん ぶん はる さめ	ごまあぶ ら あぶ ら カ シューナ ッツ ココア	619	25.9	19.3	397	2.8	2.1
17	木	○	冬至献立 まいたけごはん	鮭のゆずみそ焼き 根菜汁	かぼちゃ白玉 あずき	とりにく とう ふ さけ あず き	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな か ぼちゃ さ やいんげん	まいたけ たけのこ だ いこん ごぼろ れんこ ん ねぎ	こめ むぎ さとう こん にやく し らたまこ	あぶら ご まあぶ ら	655	31.4	14.9	328	2.8	2.4
18	金	○	ナッツトースト	ポークビーンズ コーンサラダ	みかん	ぶたにく だい ず ベー コン	ぎゅうにゅう こな チーズ	にんじん	コーン キャベツ た まねぎ きゅうり みかん	こめ むぎ さとう じゃ がいも	ごま マ ー ガリン ら つか せい アー モンド	644	27.0	22.0	355	2.7	2.5
21	月	○	ツナ カレーピラフ	パリパリチキン 野菜スープ	プチケーキ	ハム とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな	たまねぎ セロリ キャ ベツ マッシュルーム コーン	こめ むぎ さとう コ ーン フ レ ー ク ケ ーキ	あぶら	674	28.3	26.5	339	3.1	2.8

※食材料の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均	647	26.5	20.7	373	3.2	2.5
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

あなたは指先 ちょこっとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理
由で、指先だけさっと水で流すような手
洗いをしていませんか？ これでは洗っ
ていない部分が多くて、手洗いをしてい
ないのとほとんどかわりません。石けん
でしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



12月22日は冬至です。冬至とは、1年で一番昼の時間が
短くなる日です。冬至には、冬の間風邪をひかずに元気に過
ごせることを願って、ゆずを入れたお風呂に入り、かぼちゃを
食べる風習があります。

また、「運盛り」と言って、「ん」のつく食べ物を食べると幸運を
呼びこむといわれています。

22日は給食がないので、17日にゆずやかぼちゃ、「ん」の
つく食べ物を使って給食を作ります。

