



日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとばたらき						栄養価(えいようか)					
			主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちようし ととの 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	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	そのたの野菜 その他の野菜 くだもの 果物	たんずい 炭水化物	しつ 脂質						
1	木	○	ごはん ご飯	豆腐とえびのチリ煮 五目中華スープ	ココア大豆	とうふ えび いす ハム と り	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ちん げんさい	ほしいたけ しょう が にんにく ねぎ えのき たけのこ も やし はくさい	こめ むぎ さ とう でんぶん はるさめ	あぶら ごま あぶら	612	27.5	17.7	401	2.9	2.6
2	金	○	黒糖パン	ポークビーンズ ごぼうサラダ	バナナ	だいず ぶたに く ハム ペー コン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり パ ナナ	パン じゃがい も さとう	ごま あぶら マ ヨネーズ	657	26.2	20.5	361	2.6	2.5
5	月	○	ごはん ご飯	鶏と根菜のカミカミ和え むらくも汁	みかん	とり にく ぶたに く たまご	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こま つな	れんこん ごぼう え のき ねぎ みかん	こめ むぎ さ とう でんぶん さといも	あぶら ごま	627	24.5	16.9	320	2.3	1.9
6	火	○	とりごぼうごはん	ちぐさ焼き 豚汁	グレープ フルーツ	とり にく ぶたに く たまご あぶ らあげ とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いん げん こまつな ばんのうなぎ	ほしいたけ ごぼう たけのこ たまねぎ だいこん ねぎ グ レープフルーツ	こめ むぎ さ とう じゃがい も	あぶら	616	26.7	21.1	350	2.6	2.6
7	水	○	あびこ産野菜の日 焼肉チャーハン	あじのチーズ春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ひとくち ピーチゼリー	ぶたに にく たま ご あじ とり く とうふ かま ぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こま つな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ	こめ むぎ で んぶん はるま まきのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	622	28.1	20.7	377	4.4	2.2
8	木	○	ごはん ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き ひじきとキャベツのサラダ なめこのみそ汁	オレンジ	ホキ ハム と うふ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こま つな	キャベツ だいこん ねぎ なめこ オレン ジ	こめ むぎ さ とう じゃがい も	ごま あぶら マ ヨネーズ	602	25.7	18.9	360	3.1	2.7
9	金	○	トマト スパゲティー	焼肉サラダ	手づくり スイートポテト	いか とり にく ぶたに にく たま ご	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビー マン トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり マッシュル ーム	スパゲティー さとう さつまい も	マーガリン ごま あぶら バター ごまあぶら	636	25.7	21.8	315	1.5	2.1
12	月	○	あびこ産野菜の日 ごはん ご飯	さばのごまみそ焼き 揚げと野菜の和え物 けんちん汁	みかん	さば あぶらあ げ とり にく と うふ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にん じん	キャベツ もやし だ いこん ごぼう ほし いたけ ねぎ みかん	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにやく さとう	ごま ごまあぶ ら	642	28.7	19.5	365	2.6	2.1
13	火	○	ごはん ご飯	納豆 じゃがいもの南蛮煮 だいこんのみそ汁	りんご	なつとう ぶた にく あぶらあ げ なまあげ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にん じん いんげん	たまねぎ ごぼう ほ しいたけ だいこん えのき ねぎ りんご	こめ むぎ さ とう こんにやく	あぶら	654	25.2	17.4	366	3.5	2.6
14	水	○	あびこ産野菜の日 シーフード カレーライス	福神漬け わかめサラダ	ヨーグルト	あさり えび い か ほたて ツ ナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし りん ご	こめ むぎ じゃ がいも こ むぎこ さとう	あぶら マーガ リン バター ごま	649	25.1	17.7	414	7.2	2.8
15	木	○	ごはん ご飯	ししゃものごま揚げ フロccoli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 牛乳	にんじん こま つな プロコ リー	かぶ ねぎ グレー プ フルーツ コーン	こめ むぎ さ とう じゃがい も	ごま あぶら	678	27.2	23.0	561	3.4	2.4
16	金	○	ミルクコーヒー ツイストパン	うずらたまご ごまドレサラダ 白菜スープ	うずらのたまご ミックスビー ンズ ペー コン えび	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれんそう にんじん パセ リ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい マッシュルーム	パン マカロニ こむぎこ パン こ	バター あぶら ごま	626	24.9	24.0	494	4.1	3.4	
19	月	○	ごはん ご飯	手づくりじゃこふりかけ ぶた肉と生揚げのみそ炒め 小松菜と卵のすまし汁	バナナ	ぶたに にく たま ご なまあげ なると かつお ぶし	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こま つな	たけのこ キャベツ ねぎ しょうが ほし いたけ パナナ	こめ むぎ さ とう でんぶん	あぶら ごま	633	26.2	18.6	420	2.9	2.3
20	火	○	冬至献立 ごはん ご飯	鮭のゆずみそ焼き キャベツの塩こんぶ和え かぼちゃ白玉汁	きなこナッツ	さけ とり にく きなこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こま つな かぼちや	きゅうり キャベツ ご ぼう だいこん ねぎ はくさい ゆず	こめ むぎ さ とう さといも	カシューナッツ	628	29.1	16.0	303	2.1	1.8
21	水	○	クリスマス献立 ツナカレーピラフ	鶏肉のポテトチーズ焼き 野菜スープ	ミニケーキ	ツナ とり にく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こま つな ビー マン パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム キャベツ コーン	こめ むぎ じゃ がいも ケーキ	バター あぶら	679	29.7	26.2	359	1.8	2.7

※仕入れの都合により、献立や食材料を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均	637	26.7	20.0	384	3.1	2.4
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

## 年末年始の行事食

### 《冬至》12月21日

冬至は1年のうちで昼間の時間が一番短い日です。冬至には、ゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べる習慣があります。給食では、1日早い20日に冬至献立としてゆずとかぼちゃを使った料理を出します。



### 《大みそか》12月31日

毎月の最後の日を「みそか」といい、12月31日は1年の最後の日なので「大みそか」といいます。大みそかには、年越しそばを食べます。「細長いそばのように寿命がのびますように」という願いがこめられています。



### 《お正月 おせち料理》

おせちは漢字で「御節」と書きます。「節」とは季節の変わり目の祝日のことで、その日をお祝いする行事を「節句」といいます。おせち料理はもともとは節句を祝う料理のことでしたが、正月が一番大切な節句であることから、おせちといえば正月料理をいうようになりました。



### 《お正月 お雑煮》

お雑煮に入っているおもちや、神様にお供えたものを下げ、そのご利益も一緒にいただくという意味が込められています。お雑煮の具にはその地域でとれるものが使われます。



### 《七草がゆ》1月7日

この日の朝に春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れたおかゆを食べると1年病気をしないとわれています。



### 《鏡開き》1月11日

正月にお供えた鏡もちを下げ、お汁粉やお雑煮に入れて食べます。もちを包丁で切るの切腹を連想して縁起が悪いため、手や木槌で割るといふしきたりがあります。

