

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
2 (月)	まいたけごはん	こめあぶら さとう こめ むぎ	とりにく あぶらあげ	ごぼう まいたけ	497 28.2 15.1 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき	さとう	さけ みそ	しょうが	
	やさいソテー	こめあぶら		キャベツ にんじん コーン	
	つみれじる	しょくぶつあぶら でんぷん	いわし たら だいす	もやし にんじん だいこん はねぎ	
3 (火)	よこわりパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		589 21.9 25.8 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	さといも パンこ しょくぶつあぶら さとう	ぶたにく 	たまねぎ	
	ごまソース	ごま		トマト	
	やさいソテー	こめあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ	
	ミネストローネスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン こなチーズ だいす	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ トマト	
4 (水)	みしまかんしょの日 ふるさとぎゅうしょくの日	三島甘藷(みしまかんしょ)は「はこねせいろくみしまやさい」です。箱根の山のふもとで育ったおいしいさつまいもです。かんしょの日は、「地元のおいしい甘藷を子どもたちにぜひ食べてもらいたい」と無償で提供されます。			643 23.3 17.8 1.4
	むぎいりごはん 	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどんのぐ	こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび いか	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	
	だいがくいも	さつまいも こめあぶら さとう ごま			
	りんご			りんご 	
5 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			570 26.2 20.4 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	こめあぶら でんぷん さとう	ぶたにく なまあげ	しょうが しいたけ にんじん コーン はねぎ	
	はくさいスープ	はるさめ	ハム	えのき にんじん はくさい こまつな	
	さけばっぱ	ごま さとう だいすあぶら	さけ		
6 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			541 21.5 16 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごほういりハッシュドポーク	バター こむぎこ こめあぶら さとう	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ トマト グリンピース	
	ビーンズサラダ	さとう こめあぶら	だいす	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん コーン	
9 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			538 23.4 14.6 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	にくじゃが	さとう じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース しらたき	
	かきたまみそじる		とうふ みそ たまご わかめ	はねぎ	
10 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			559 21.2 18 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ホキのやさいあんかけ	こめこ こめあぶら でんぷん さとう	ホキ	りよくちゃ しめじ えのき にんじん たけのこ さやいんげん	
	こふきいものごまバターあえ	じゃがいも バター ごま			
	みそじる		あぶらあげ みそ わかめ	はくさい はねぎ	
11 (水)	うどん	こむぎこ			532 25.3 18.4 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	うどんつゆ	さとう	とりにく	しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	
	あぶらあげ	さとう	あぶらあげ		
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん	
	ラムネがたチーズ		チーズ		

12日からは、裏面をみてください。



□きゅうしょくについてかんがえよう
□ちいきのしょくざいをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
12 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			580 24.8 19.3 2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごま ごまあぶら さとう	さば	にんにく しょうが にら	
	にびたし		あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ	
	さつまいものみそしる	さつまいも	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ こんにゃく	
13 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			601 26.7 16.3 1.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ えび	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ	
	ポテたまめちゅうかさラダ	じゃがいも さとう ごまあぶら	だいず	きゅうり コーン	
	ココアプリン	ココアプリンのもと	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		
16 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			590 24.8 16.9 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	とりにく たまご	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ グリーンピース	
	みそしる	さといも	わかめ みそ とうふ	はねぎ	
	りんごヨーグルト	さとう	にゅうせいひん かんてん	りんご	
17 (火)	ごもくたきこみごはん	こめ むぎ こめあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ グリンピース	521 24.2 20.2 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもたつたあげ	さとう でんぷん こむぎこ こめあぶら	ししゃも		
	ごまいりにびたし	ごま		こまつな キャベツ にんじん コーン	
	みそしる		みそ わかめ	だいこん はねぎ	
18 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			629 23.7 20.5 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	さわら	しょうが にんにく たまねぎ トマト ねぶかねぎ	
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ えのき たけのこ コーン はねぎ	
	みかん			みかん	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			593 20 22.3 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといものミートカレー	さといも こめあぶら	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	
20 (金)	★ クリスマスメニュー ★				693 22.7 24.8 2.2
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハンバーグのケチャップがけ	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	
	やさしいソテー	こめあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
	コーンクリームスープ	バター こむぎこ こめあぶら	なまクリーム ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん パセリ コーン	
クリスマスデザート	さとう チョコレート こむぎこ	たまご にゅうせいひん	こんにゃく		

今日は、16回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。



今月の給食日記

きゅうしょくについてかんがえよう

ちいきのしょくざいをしろう



もくひょうをたっせいするために
かんぱろう!



かせ

で を予防しよう!