



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1食分 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	水	○	ごはん	さけのつがる焼き すまし汁 きゅうりのなんばんづけ	さけ とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しいたけ ねぎ きゅうり	米 さとう	ごま ごま油	561 28.2 16.4 1.7	
2	木	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 和風サラダ	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま 油	610 27.7 20.3 2.2	
3	金	○	ごはん	あじチーズパン粉焼き 豚汁 ごます和え	あじ ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ だいこん ねぎ ごぼう きゅうり もやし	米 パン粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 ごま ごま油	543 27.4 13.9 1.8	
6	月	○	ごはん	ポークしゅうまい 麻婆豆腐 もやしのナムル	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし	米 でん粉 さとう 小麦粉	油 ごま油	708 26.5 24.5 3.1	
7	火	○	テーブル ロール	チキンナゲット ハンガリアンシチュー ひじきのマリネ たまごプリン	とり肉 ぶた肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ きゅうり グリーンピース	パン さとう でん粉 パン粉 小麦粉 フリン じゃがいも	油 生クリーム バター	690 27.0 27.6 2.7	
8	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草とねぎのポン酢和え ベビーチーズ	とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう		635 28.3 20.5 2.3	
9	木	○	わかめごはん	さばのおろし煮 はんぺんと卵のすまし汁 五目きんぴら グレープフルーツ	さば はんぺん とり肉 卵 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう グレープフルーツ	米 さとう	ごま 油	677 27.9 22.6 2.7	
10	金	○	ごはん	ぎょうざ 中華風卵スープ チンジャオロース	ぶた肉 とり肉 卵 とうふ	牛乳	にら にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しいたけ きくらげ ねぎ たけのこ	米 小麦粉 さとう でん粉	油 ごま油	579 24.9 15.5 2.4	
13	月	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き さつま汁 野菜のごまあえ ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう キャベツ ねぎ もやし	米 さとう さつまいも	ごま	668 31.0 18.6 2.4	
14	火	○	ソフト麺	ミートソース コーンサラダ フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリ マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり コーン みかん もも パイン	ソフト麺 小麦粉 さとう ゼリー	油	700 22.5 18.2 1.7	
15	水	○	麦ごはん	トマトオムレツ ポークカレー 寒天サラダ (ドレッシング) りんご	卵 とり肉 ぶた肉	牛乳 スキムミルク わかめ	トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン りんご	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	698 22.9 19.7 2.9	
16	木	○	ごはん	ブルコギ わかめとトックのスープ チョレギサラダ 野菜とくだものゼリー	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ はくさい コーン キャベツ きゅうり	米 さとう トック ゼリー	ごま ごま油	587 23.2 11.4 2.2	
17	金	○	ごはん	フライドチキン ABCスープ ブロッコリーのアーモンド和え ソファールヨーグルト	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 でん粉 マカロニ さとう	油 アーモンド	613 22.8 17.7 1.8	
20	月	○	ごはん	ほきたるたるとフライ かぼちゃもち汁 ほうれん草と卵のおひたし	ほき とり肉 油揚げ 卵 かつお節	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ だいこん ねぎ ごぼう もやし	米 パン粉 小麦粉 かぼちゃもち	マヨネーズ 油 ごま	600 25.7 16.9 1.9	
21	火	○	食パン (りんごジャム)	てりやきハンバーグ パスタスープ ツナサラダ (ドレッシング)	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン きゅうり	パン でん粉 さとう マカロニ ジャム	バター ドレッシング	681 27.4 19.4 3.1	
22	水	ジョア	キャロット ピラフ	とり肉のマーマレード焼き コンソメスープ ブロッコリーとカブのサラダ (ドレッシング) クリスマスケーキ	とり肉 ウインナー	ジョア	にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	米 マーマレード じゃがいも ケーキ	油 ドレッシング	716 25.5 22.6 2.7	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準 (基準)	月平均
熱量: 650kcal	642
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	26.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.1
食塩相当量: 2.0g以下	2.4

**強力パワーの  
ノロウイルスに注意**

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

**今月の地元産は**

- 【にんじん】伊東泰則 (多良貝)
- 伊藤耕佑 (川上)
- 【さつまいも】高木友哉 (桜田)
- 【キャベツ】香取輝彦 (桜田)
- 【ぶた肉12/13】飯田裕一 (大栄十余三)

〇〇お知らせ〇〇〇  
12月分の給食費は、1月31日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。