

# 12月1月 給食だより



12月・1月の平均栄養価  
 エネルギー 699kcal  
 たんぱく質 28.0g

ことしものこり わずかとなりました。いちねんを しめくくる こんげつは、ししょうも はしりまわるほど いそがしいつき（しわす）といわれています。かぜをひかないように、元気にすごしましょう。

☆牛乳は毎日つきます。第2・第4火曜日はパンの日です。

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤色のなかま 体をつくるもとになる	緑色のなかま 体の調子を整えるもとになる
12月	ごはん	ごはん		
1	みそしる ほっけフライ だいたいのいそに	あぶら こんにゃく	みそ/あぶらあげ ほっけフライ/だいたいのいそに とりにく/ひじき	たまねぎ/えのきたけ にんじん/しいたけ
2	スパゲティナポリタン フレンチドック	スパゲティ/フレンチドック さとう/あぶら	ポークハム	たまねぎ/にんじん にんにく/しょうが
3	ごはん みそけんちんじる しゅうまい 2コ かぼちゃサラダ	ごはん じゃがいも/こんにゃく マヨネーズ	とうふ/みそ/えだまめ しゅうまい	ごぼう/たまねぎ にんじん/ねぎ かぼちゃ
6	フキごもくごはん みそしる はるさめサラダ	ごはん/しらたき さとう/あぶら はるさめ	とりにく/ひじき ちくわ/わかめ/みそ あぶらあげ/ポークハム	ふき/にんじん/ごぼう しいたけ もやし
7	ごはん かきたまじる しろみさかなのフライ ほうれんそうソテー	ごはん あぶら	とうふ/たまご しろみさかなのフライ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう/コーン アスパラ
8	ごはん みそしる すきやきふうに つぼ漬け	ごはん しらたき/さとう	あぶらあげ/みそ ぶたにく/やきどうふ こうやどうふ	ほうれんそう たまねぎ/にんじん しいたけ/たけのこ はくさい/つぼつけ
9	ごもくうどん チーズインにくだんご	うどん 2コ	とりにく チーズインにくだんご	にんじん/ねぎ/こまつな たまねぎ/しいたけ
10	ごはん ウインナーのスープ わかどりごまてりやき アスパラとたまごの あぶらいため	ごはん あぶら	ウインナー わかどりごまてりやき たまご	たまねぎ/しいたけ はくさい/つぼつけ コーン/ブロッコリー にんじん
13	ごはん みそしる さばしょうがに フキに	ごはん さとう/あぶら	みそ さばしょうがに とりにく あぶらあげ	えのきたけ にんじん ふき
14	せわりコッペパン ブラウンシチュー フランクソーセージ ゆでキャベツ	コッペパン じゃがいも/あぶら	ミートボール フランクソーセージ	にんじん/たまねぎ キャベツ
15	ごはん くじらだんごの ちゃんこじる ひじきはるまき ふりかけさげばっば	ごはん ごまあぶら ふるさと給食	くじらだんご/とうふ あぶらあげ ひじきはるまき ふりかけさげばっば	にんじん/キャベツ ねぎ/ごぼう/しいたけ しょうが
16	やきそば こまつなのスープ ヨーグルト	ちゅうかめん/あぶら	ぶたにく ウインナー ヨーグルト	もやし/キャベツ にんじん/たまねぎ こまつな/しめじ

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤色のなかま 体をつくるもとになる	緑色のなかま 体の調子を整えるもとになる
17	ビビンバどん わかめスープ いちごゼリー	ごはん さとう/あぶら	ぶたにく/たまご わかめ	しょうが/ほうれんそう もやし/コーン/にんじん ねぎ/いちごゼリー
20	チャーハン じゃがいものスープ ツナブロッコリー	ごはん/あぶら ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも	ぶたにく/たまご ベーコン	にんじん/ピーマン しいたけ/たまねぎ ブロッコリー/コーン
21	ごはん ぶたじる とりそぼろとだいたいの たまごやき なめたけあえ	ごはん じゃがいも/こんにゃく	ぶたにく/とうふ あぶらあげ/みそ とりそぼろとだいたいの たまごやき/こんにゃく	にんじん/ごぼう たまねぎ/だいこん なめたけちやつけ もやし/ほうれんそう
22	チキンカレーライス かぼちゃチーズフライ ヨーグルト	ごはん/じゃがいも あぶら とうじ	とりにく かぼちゃチーズフライ ヨーグルト	たまねぎ/にんじん しょうが/にんにく
14	ハヤシライス みかん ふくじんつけ	ごはん/じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん/たまねぎ みかん ふくじんつけ
17	ごはん みそしる さばみそに アスパラソテー	ごはん バター	あぶらあげ/みそ さばみそに ベーコン	はくさい アスパラ/コーン
18	おやこそぼろどん みそしる かぼちゃのあまに	ごはん/さとう/あぶら	とりにく/たまご みそ	にんじん/こまつな かぼちゃ
19	ごはん・こんにゃくづくりに いもだんごじる とりそぼろしのだ ほうれんそうおかかあえ	ごはん/さとう/あぶら いももち	あぶらあげ こんにゃくづくりに とりそぼろしのだ かつおぶし	だいこん/にんじん ねぎ/ごぼう/しいたけ ほうれんそう/もやし
20	みそらーめん ゆかりごはんおにぎり	ラーメン/ごまあぶら ごはん	ぶたにく/やきちくわ	たけのこ/にんじん たまねぎ/もやし ねぎ/こまつな
21	ごはん こまつなのスープ ちきんなんばんふう 3コ だいこんわふうサラダ	ごはん かたくりこ/こむぎこ 玉ねぎドレッシング タルタルソース	とりにく たまご わかめ	こまつな/たまねぎ にんじん だいこん
24	わかめごはん みそしる きんぴらにくだんご2コ ポテトサラダ	ごはん じゃがいも	わかめ あつあげ/みそ きんぴらにくだんご ハム	たまねぎ にんじん
25	しょくパン ブルーベリージャム クリームシチュー あつぎりハムカツ れいとうようなし	しょくパン じゃがいも バター	とりにく クリームシチュールウ ぎゅうにゅう あつぎりハムカツ	ブルーベリージャム にんじん/たまねぎ コーン れいとうようなし
26	ごはん みそしる にくじゃが あつやきたまご	ごはん じゃがいも/こんにゃく さとう/あぶら	とうふ/わかめ/みそ ぶたにく あつやきたまご	にんじん/たまねぎ
27	カレーうどん ぎゅうにゅうプリン	うどん/あぶら	とりにく/やきちくわ ぎゅうにゅうプリン	にんじん/たまねぎ ねぎ/しいたけ
28	ごはん みそしる ぶたにくしょうがやき もやしのナムル	ごはん さとう/あぶら ごまあぶら	みそ ぶたにく	キャベツ/にんじん たまねぎ/しょうが もやし/ほうれんそう
31	ごはん みそしる しろみさかなチリソース ツナブロッコリー	ごはん あぶら マヨネーズ	みそ とうふ/あぶらあげ しろみさかなフライ まぐろツナみずに	たまねぎ/にんじん しいたけ ブロッコリー

☆ 都合により献立、食材を変更することがあります。  
 ☆ アレルギー食品表示の義務化により「卵・乳・小麦・エビ・かに・落花生（種実類）・そば」は、太線でさらに下線を引いています。