

日 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞おもにエネルギーのもとになる		調味料 その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
		1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
3	いなりご飯 / 牛乳 高野豆腐の炒め煮 いものこ汁 みかん	あぶらあげ 高野豆腐 豚肉 豚肉 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき いりこ(だし)	にんじん にんじん ねぎ	えだまめ 枝豆 ごぼう みかん	はん ご飯 砂糖 こんにやく 砂糖 さとう 里いも こんにやく	ごま ごま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	661 25.2 20.2 2.5
4	れんこんとさつまいもの甘辛 グリーンサラダ ピリ辛豆乳スープ むぎ麦ごはん / 牛乳 ビーフカレー 豆とひじきのサラダ シュークリーム	とりにく 鶏肉 たまご 鶏肉 ぶたにく 豚肉 豆乳 みそ たまご 卵	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき スキムミルク	さやいんげん れんこん チンゲンサイ レタス きゅうり	れんこん たまご 玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく だいこん 大根 きゅうり レタス えだまめ 枝豆	はん ご飯 さつまいも かたくり粉 砂糖 あぶら 油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	681 24 20.6 2.6 768 22.6 27 3.2	
5	す すがたをかえる大豆 ウィーク ごはん / 牛乳 春菊のかき揚げ 野沢菜チーズ納豆 じゃがもちけんちん汁	とりにく 鶏肉 たまご 鶏肉 なつとう 納豆 とりにく 鶏肉 かつお節(だし)	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき スキムミルク	しゅんぎく 春菊 のざわな つもの 野沢菜(漬け物)	だいこん 大根 玉ねぎ ごぼう ぶなしめじ	はん ご飯 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 あぶら 油	しょうゆ しょうゆ	701 25.3 20.5 1.5	
6	ごはん / 牛乳 鯖の塩焼き しらあ 白和え(ひじき入り) みぞれ汁	さば 鯖 とうふ 豆腐 みそ とりにく 鶏肉 かつお節(だし)	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき こんぶ 昆布(だし)	にんじん ほうれん草 にんじん ねぎ	だいこん 大根 ごぼう しいたけ しょうが	はん ご飯 さとう 砂糖 こんにやく ごま こんにやく かたくり粉	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	645 26 21.8 2.2	
7	ごはん / 牛乳 スパニッシュオムレツ じゃこサラダ ミネストローネ	たまご 卵 鶏肉 たまご 卵 鶏肉 たまご 卵 鶏肉	ぎゅうにゅう / 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	パセリ たまご 玉ねぎ にんじん にんじん パセリ トマト	はん ご飯 たまご 玉ねぎ きゃべつ きゅうり だいこん 大根 たまご 玉ねぎ とうもろこし セロリ にんにく	はん ご飯 じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	683 25.4 21.6 2.1	
8	ごはん / 牛乳 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 はくさい 白菜のうま煮	ぶり ぶたにく 豚肉 大豆 さつまいも 厚揚げ ツナ かつお節(だし)	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき こんぶ 昆布(だし)	にんじん にんじん にんじん	しょうが ごぼう はくさい 白菜 えのきたけ	はん ご飯 さとう 砂糖 さとう 砂糖 かたくり粉	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	681 30.2 22 2.1	
9	ココア揚げパン / 牛乳 ペンネとブロッコリーの炒め物 野菜スープ	たまご 卵 鶏肉 とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう / 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん にんじん	パン たまご 玉ねぎ しょうが にんにく だいこん 大根 玉ねぎ レタス	あぶら 油 あぶら 油 あぶら 油	ココア コンソメ コンソメ	556 23.8 24.7/2.0	
10	ごはん / 牛乳 大根と豚肉のみそ煮込み 焼きぎょうざ たかないた 高菜炒め	ぶたにく 豚肉 厚揚げ みそ かつお節(だし) ぶたにく 豚肉 大豆 たかない 高菜(漬け物) にんじん	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき れんこん	チンゲンサイ にんじん にんじん れんこん	だいこん 大根 きゃべつ ねぎ にんにく れんこん	はん ご飯 こんにやく 砂糖 ぎょうざの皮 砂糖 さとう 砂糖 ぎょうざの皮 砂糖 ごま ごま油	うすくち 薄口しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	667 25.2 19.6 2.9	
11	ごはん / 牛乳 鶏肉の唐揚げ 和風サラダ にら玉みそ汁	とりにく 鶏肉 たまご 卵 鶏肉 たまご 卵 鶏肉	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき にんじん	にんにく にんじん にんじん	にんにく きゃべつ きゅうり だいこん 大根 もやし しいたけ	はん ご飯 かたくり粉 さとう 砂糖 さとう 砂糖	あぶら 油 あぶら 油 あぶら 油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	642 27.2 20.4 2.5
12	ごはん(のりの佃煮) / 牛乳 おでん ししゃものカレー揚げ 白菜のおかか和え	つくだに かつお節 とりにく 鶏肉 うずらの卵 厚揚げ ちくわ ししゃも かつお節	ぎゅうにゅう / 牛乳 のり 牛乳 こんぶ 昆布 にんじん	にんじん にんじん にんじん	だいこん 大根 だいこん 大根 はくさい 白菜 だいこん 大根	はん ご飯 さとう 砂糖 こんにやく かたくり粉 薄力粉 あぶら 油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	663 29 20.2 2	
13	ごはん / 牛乳 エビチリ にら入りナムル 汁ピーフン	えび わかめ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき にんじん ねぎ	ねぎ にら にんじん にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ しょうが にんにく もやし たまご 玉ねぎ ごぼう しいたけ	はん ご飯 かたくり粉 砂糖 さとう 砂糖 さとう 砂糖	あぶら 油 あぶら 油 あぶら 油	628 25.1 14.9 1.4	
14	こがた 小型コッペパン / 牛乳 ハンバーグ おんやさい 温野菜のバター炒め ふわふわ卵スープ クリスマスデザート	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 たまご 卵 鶏肉 たまご 卵	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき ほうれん草 にんじん	パン たまご 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー ほうれん草 にんじん	パン たまご 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	はん ご飯 さとう 砂糖 さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油 あぶら 油 あぶら 油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	640 27.9 28.6 2.7
15	ごはん / 牛乳 さんまの甘露煮 れんこんの甘酢漬 かぼちゃのみそ汁	さんま さんま あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき いりこ(だし)	にんじん にんじん かぼちゃ ねぎ	はん ご飯 こめこ 米粉 砂糖 さとう 砂糖 たまご 玉ねぎ えのきたけ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	667 24.8 20.4 2.4		

給食の中に「大豆」がすがたをかえて隠れているぞ!!探してみよう!



図書館祭り リクエスト「シュークリーム」

ハッピーリクエスト 丸井先生 からあげ

22日は「冬至」です



1~5年生は給食はありません。6年生はバイキング給食です。

\* 今月のハッピーキャロットはお休みします。