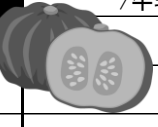


日 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞おもにエネルギーのもとになる		調味料 その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
		1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 豆 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
3	いなりご飯 / 牛乳 高野豆腐の炒め煮 いものこ汁 みかん	あぶらあげ 高野豆腐 豚肉 豚肉 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう / 牛乳 ひじき いりこ(だし)	にんじん にんじん ねぎ	えだまめ 枝豆 ごぼう みかん	はん ご飯 ご飯 砂糖 こんにやく 砂糖 さといも こんにやく	ごま ごま油	しょうゆ 塩 酢 しょうゆ みりん	652 25.4 19.9 2.6
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 ビーフカレー 豆とひじきのサラダ いちごタルト	とりにく 鶏肉 たまご 卵 たまご 卵	ぎゅうにゅう / 牛乳 大豆 スキムミルク ぎゅうにゅう / 牛乳	にんじん にんじん	れんこん チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし 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 枝豆	はん ご飯 さつまいも かたくり粉 砂糖 むぎ 小麦 ぎょうざ じゃがいも じゃがいも 砂糖	あぶら 油 ラー油 バター バター	しょうゆ みりん 醤油 塩 ドレッシング うすくち 薄口しょうゆ 中華だし カレーウ スターソース チョコ しょうゆ 酢 ドレッシング	680 23.3 20.3 2.4 630 20.4 16.8 2.2
5	いなりご飯 / 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	ちくわ 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 チーズ こんぶ 昆布(だし)	しゅんぎく 春菊 のざわな つもの 野沢菜(漬け物) にんじん さやいんげん	たまご 玉ねぎ 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 じゃがいも じゃがいも かたくり粉	あぶら 油 ごま油	しょうゆ 塩 しょうゆ 塩	667 26.9 23.8 2.4
6	いなりご飯 / 牛乳 鯖の塩焼き 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 砂糖 こんにやく ごま	あぶら 油 ごま	しょうゆ 塩 うすくち 薄口しょうゆ しょうゆ 塩	681 24.1 20.1 1.6
7	いなりご飯 / 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 とりにく 卵 鶏肉 たまご とりにく 卵 鶏肉	ぎゅうにゅう / 牛乳 チーズ ぎゅうにゅう / 牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	はん ご飯 じゃがいも じゃがいも マカロニ 砂糖	あぶら 油 マヨネーズ バター	しょうゆ 塩 しょうゆ ドレッシング ケチャップ コンソメ しょうゆ	685 22.9 22.4 2
8	いなりご飯 / 牛乳 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 白菜のうま煮	ぶり ぶたにく だいず あぶらあげ ぶたにく だいず あぶらあげ 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	しょうが ごぼう はくさい 白菜 えのきたけ	はん ご飯 砂糖 こんにやく 砂糖 砂糖 かたくり粉	あぶら 油 あぶら 油	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	679 29.8 21.8 2.2
9	ココア揚げパン / 牛乳 ペンネと鶏肉のトマト煮込み 野菜スープ にんじんゼリー	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ひよこ豆 ぶたにく 豚肉 ひよこ豆	ぎゅうにゅう / 牛乳 チーズ にんじん	たまご 玉ねぎ にんにく にんじん	たまご 玉ねぎ にんにく だいこん 大根 玉ねぎ レタス みかん(果汁)	はん ご飯 パン マカロニ じゃがいも 砂糖 オリーブ油	あぶら 油 あぶら 油	ココア コンソメ ケチャップ しょうゆ コンソメ フイオン 塩 しょうゆ	677 25.5 26.7 2.1
10	いなりご飯 / 牛乳 大根と豚肉のみそ煮込み アーモンドフィッシュ 高菜炒め	ぶたにく 厚揚げ みそ かつお節(だし) ぶたにく 厚揚げ みそ かつお節(だし)	ぎゅうにゅう / 牛乳 いりこ たかな つもの 高菜(漬け物) にんじん	にんじん れんこん	だいこん 大根 にんじん	はん ご飯 こんにやく 砂糖 サトウ 砂糖 砂糖	あぶら 油 アーモンド ごま ごま油	うすくち 薄口しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ みりん	636 27 18.1 2.4
11	いなりご飯 / 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 とりにく 鶏肉 たまご 卵 みそ	ぎゅうにゅう / 牛乳 いりこ(だし) にら にんじん	にんにく キャベツ きゅうり だいこん 大根	はん ご飯 かたくり粉 砂糖 もやし えのきたけ	あぶら 油 あぶら 油	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ	642 27.3 20.4 2.4	
12	いなりご飯 / 牛乳 おでん ししゃものカレー揚げ 白菜のおかか和え / みかん	とりにく 鶏肉 うずらの卵 厚揚げ ちくわ とりにく 鶏肉 うずらの卵 厚揚げ ちくわ	ぎゅうにゅう / 牛乳 にんじん にんじん	だいこん 大根 にんじん チンゲンサイ たまご 玉ねぎ えのきたけ	はん ご飯 さといも こんにやく かたくり粉 はくさい だいこん 白菜 大根 / みかん	あぶら 油 あぶら 油	しょうゆ みりん 粉末調味料 カレー粉 しょうゆ しょうゆ 薄口しょうゆ	680 31.4 19.4 1.6	
13	いなりご飯 / 牛乳 エビチリ にら入りナムル 鶏肉だんごの春雨スープ	えび わかめ とりにく 鶏肉	ねぎ にら にんじん にんじん チンゲンサイ	たまご 玉ねぎ しょうが にんにく もやし たまご 玉ねぎ えのきたけ	はん ご飯 かたくり粉 砂糖 砂糖 はるさめ 春雨	あぶら 油 あぶら 油	ケチャップ 豆板油 しょうゆ 塩 酢 しょうゆ コンソメ 薄口しょうゆ	650 24.3 18.1 2	
14	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 とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 たまご 卵	ぎゅうにゅう / 牛乳 にんじん ブロッコリー ほうれん草 にんじん	たまご 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	パン たまご 玉ねぎ しょうが にんにく 砂糖 砂糖 砂糖	あぶら 油 あぶら 油 砂糖	あぶら 油 あぶら 油	しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ クリスマスデザート	613 26 27.2 2.8
15	いなりご飯 / 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 にんじん いりこ(だし) わかめ	にんじん きゅうり れんこん かぼちゃ ねぎ	はん ご飯 こめ 米粉 砂糖 砂糖 たまご 玉ねぎ えのきたけ	あぶら 油 あぶら 油	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ うすくち 薄口しょうゆ	655 26.5 18.1 2.3	

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!



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。