

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
3	月	●こんぶごはん	●いしかりじる いもち ●コーンサラダ(たまねぎドレ)	ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま バター じゃがいも でんぷん あぶら	ぶたにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう とうふ さけ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ ほうれんそう はくさい スイートコーン	625	23.5
4	火	ガーリックトースト	●ポークビーンズ ●ミモザソテー かくチーズ	ぎゅうにゅう	パン バター あぶら マーガリン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく チーズ ハム たまご	にんにく パセリ たまねぎ グリーンピース にんじん チンゲンサイ キャベツ	652	28.7
5	水	キムチごはん	●みそワタンスープ とりにくのからあげ② キャベツとこんぶのサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ワタンのかわ でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう だいずたんぱく とりにく こんぶ	はくさい キムチ なら キャベツ にんじん もやし スイートコーン にんにく チンゲンサイ ねぎ しょうが	632	27.8
6	木	しよくパン (ソフトマーガリン)	●トマトいりやさいのスープに イカのハーブやき ●やさしいチップス	ジョア (プレーン)	パン マーガリン あぶら じゃがいも さつまいも	にゅういんりょう ベーコン ぶたにく いか	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー れんこん さやいんげん かぼちゃ	617	26.5
7	金	むぎごはん	●ふゆやさしいカレー ほうれんそうのおひたし(しょうゆ) みかん	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん しめじ かぶ かぼは りんご ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ みかん	668	22.5
10	月	ごはん	●ひのでのみそしる ぶたにくのしょうがやき ●くきわかめいりきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ	だいこん はくさい たまねぎ ねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう にんじん さやいんげん	635	25.5
11	火	ちゅうかめん	●みそラーメン かぼちゃのミルクに アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さとう アーモンド	やきぶた ぶたにく なると わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム かたくちいわし	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん スイートコーン ねぎ かぼちゃ	637	25.7
12	水	ごはん	●あつあげとうずらのちゅうかに ●イカのチリソース もやしのピリからいため	りんご ジュース	こめ あぶら こんにやく さとう でんぷん	ぶたにく うずらたまご なまあげ いか	りんごジュース にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし だいずもやし なら	653	23.4
13	木	チョコチップパン	●ABCスープ おろしハンバーグ ●かいそうサラダ(ハンパンドレ)	ぎゅうにゅう	パン マカロニ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく おから とうにゅう かいそうミックス	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん しめじ はくさい	642	25.7
14	金	ごはん	●にくじゃが なつとう ●こんさいのごまみそいため	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう とりにく だいずたんぱく	にんじん たまねぎ さやいんげん れんこん だいこん ごぼう	667	25.6
17	月	くろざとう しよくパン	●かぶとブロッコリーのシチュー ぶりのトマトソースがけ りんごゼリー	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ とうにゅう なまクリーム ぶり ベーコン	たまねぎ にんじん かぶ かぼは ブロッコリー マッシュルーム しょうが にんにく えのきたけ トマト	660	27.7
18	火	ゆかりごはん	●とんじる ししゃものフライ②(ソース) ●ブロッコリーとキャベツのおかかいため	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも こんにやく あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし ししゃも	ねぎ にんじん だいこん ごぼう ブロッコリー キャベツ	666	26.4
19	水	コーンしよくパン	●ラビオリスープ ハムステーキ ●ポテトサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう (ミルメーカー)	パン じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ぶたにく	にんにく にんじん こまつな たまねぎ はくさい キャベツ	631	24.0
20	木	●こもり にんじんごはん	●ほうとううどん さばのゆずみぞれがけ ●れんこんサラダ(ごまドレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま うどん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ ねぎ しょうが ゆず れんこん キャベツ スイートコーン	648	24.5
21	金	むぎごはん	●ビビンバのぐ ●キムチとたまごのスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま あんにんゼリー	ぶたにく だいずたんぱく ぎゅうにゅう とうふ たまご	しょうが にんにく ねぎ もやし だいずもやし にんじん なら ほうれんそう チンゲンサイ キムチ はくさい みかん もも パインアップル りんご	645	24.5

<p>・都合により献立が変更になる場合があります。</p> <p>・給食費は、12月27日(木)に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。</p> <p>・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。</p> <p>TEL 042-597-3414</p>	<p>日の出町平均</p> <p>645 25.5</p>
<p>学校給食摂取基準 (範囲)</p> <p>640 (18~32)</p>	

※12がつ ひのでの たべもの※

はくさい(松本さん)・にんじん(原島さん)・長ねぎ(門馬さん)…12月分全て
ほうれん草(関石さん)…3日(コーンサラダ)・さといも(関石さん)…18日(豚汁)
こうじみそ…10日(日の出のみそ汁 ※具にも日の出の野菜がたっぷり!!)

献立表の※マークの料理から探しながら味わっていただきます♪

20日 冬至献立 今月22日は冬至です。ゆず湯にちなんだ【ゆずみぞれ】
とは、ゆず風味のおろしだれのことで。その他の料理にも、【運盛り】と言われる
「ん」のつく食べ物がたくさん使われています。(下の絵のぎんなん・きんかん以外
は全て入っているので、ぜひ見つけてください★)

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります

なんさん(かぼちゃ) れんこん にんじん ぎんなん きんかん かんてん うどん(うどん)

12月19日(水) ぎゅうにゅうにミルメーカーがつきます!

のみかた

- ① いつものようにストローをさして、ぎゅうにゅうパックにストローのあなをあける。
- ② いちどストローをぬいて、なくさないようにおいておく。
- ③ ミルメーカーのふたをねじってあける。
※ちゅうい※ほんたいをつよくぎると、なかみがとびだします!
- ④ ①であけたあなに、ミルメーカーのくちをさしこんで、パックのなかにミルメーカーをいれる。
- ⑤ パックにストローをさして、よくまぜてからのみましよう!
ぬすこしのんだら、ぎゅうにゅうパックをよくふると、よくまざります。

さむいひもぎゅうにゅうをのこさずのみましよう😊