



日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなほたらき			栄養価 3.4年生の エネルギー Kcal 蛋白質g
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	き	あか	みどり	
1(木)	むぎごはん 		マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ にんにく しょうが しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ もやし	588 21.3
2(金)	バスカトーレ 		あおのりポテト だいこんとブロッコリーのサラダ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか あさり ほたて チーズ あおのり ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト ブロッコリー きゅうり だいこん	611 27.8
5(月)	むぎごはん 		ほっかいどう きょうどりより 北海道の郷土料理 とりのざんぎ とさんこじる こんぶのつくだに	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん じゃがいも はちみつ バター	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし とりにく ぶたにく	しょうが にんにく とうもろこし にんじん ほうれんほう たまねぎ もやし	612 24.3
6(火)	パプリカライスの クリームソースがけ 		こまつなとわかめのサラダ はなみかん	こめ バター じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ベーコン しろはなまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース こまつな キャベツ とうもろこし パプリカ みかん	622 19.8
7(水)	こまつなとうふたんたんめん 		たらフリッター もやしのナムル	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たら とうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ チンゲンサイ もやし	668 29.6
8(木)	ちやめし 		おでん からしずあえ りんご	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう かつおぶし ちくわ たら アオサのり とうふ いわし とりにく こんぶ ツナ うすたまご	だいこん にんじん こまつな キャベツ りんご	591 24.0
9(金)	まっちゃんあげパン 		てづくりとりだんごじる こまだれサラダ	コッパン でんぷん あぶら さとう ごま しらたき	ぎゅうにゅう とりにく	ながねぎ しょうが だいこん ごぼう はくさい もやし きゅうり キャベツ にんじん	589 21.4
12(月)	むぎごはん 		キムチチゲ はるさめサラダ ごましお	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ たまねぎ にら にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり	592 23.6
13(火)	とりごぼろごはん 		くわいのからあげ すましじる	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ かまぼこ かつおぶし	にんじん ごぼう しめじ まいたけ くわい ながねぎ えのきたけ こまつな	576 20.3
14(水)	ツイストパン 		ボークビーンズ こんにゃくサラダ てづくりティラミスふうプリン	こめ あぶら さとう あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく ほぞんようビスケット	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ たまご	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし ココアパウダー	650 24.4
15(木)	たまごどん 		いそかあえ はなみかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず のり	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース もやし こまつな キャベツ みかん	572 24.1
16(金)	ごもくチャーハン 		ししゃもフライ ちゅうかスープ	こめ あぶら さとう でんぷん ばんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とうふ とりにく なると	たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ ながねぎ しょうが チンゲンサイ もやし はくさい	579 22.5
19(月)	むぎごはん 		ふゆやさいかレー ハムとコーンのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん カリフラワー だいこん れんこん りんご トマト にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり ビーマン セロリ	604 22.6
20(火)	れんこんごはん 		ホキのゆずやさいあんかけ かぼちゃのいとこに	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ホキ あすき	ごぼう れんこん にんじん さやえんどう こねぎ たまねぎ ゆず かぼちゃ	616 25.5
21(水)	チキンライス 		もみのきハンバーグ いろどりサラダ セレクトケーキ	こめ バター あぶら さとう こむぎこ クルトン チョコレート なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	トマト にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース パセリ ブロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ あかビーマン いちご	678 25.6

※都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★給食回数の調整について（お知らせ）

校外学習、学級閉鎖により、年間給食回数が185回に満たない学年（1年2組1回、1年3組2回、4年2組2回、5年生1回）にはデザートをつけて給食費を調整します。

学級閉鎖分 ①12月 1日（木）フルーツサラダヨーグルト（1年2組、1年3組、4年2組） ②12月12日（月）オレンジシャーベット（1年3組、4年2組）

校外学習分 ①12月19日（月）レモンシャーベット（5年生）

今年の冬至は、
12月22日ですが、
給食では、20日に
冬至献立を実施します。

冬至にゆず湯と かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。