

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく 質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
1(月)	わかめごはん	牛乳	コロッケ おから炒め	牛乳 わかめ 豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ もやし いんげん	精白米 油 小麦粉 ポテトベース ポテトフレック パン粉	塩 白こしょう 中濃ソース オイスターソース	682	21.7
2(火)	ライスボール パン	牛乳	小ぎつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 塩だれきしゃべつ	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 青のり	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ	ライスボールパン 油 砂糖 うどん 小麦粉 ごま油	厚削り節 しょうゆ みりん 塩 チキンスープストック	684	26.3
3(水)	ブルコギ トッパブ	牛乳	マカロニサラダ	牛乳 豚肉	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ にら ホールコーン	精白米 油 ごま油 砂糖 でん粉 白ごま マカロニ マヨネーズ	しょうゆ 酒 塩 コチュジャン	681	28.0
4(木)	ごはん	牛乳	さば深谷ねぎ香り焼き じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 さば深谷ねぎ香り漬け 煮干し粉 みそ	根しょうが いんげん にんじん たまねぎ こまつな	精白米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	しょうゆ 酒	686	25.3
5(金)	中華丼	牛乳	大豆のシャリシャリ揚げ	牛乳 豚肉 エビ イカ 大豆	根しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい	精白米 油 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉	酒 しょうゆ 塩 チキンスープストック	644	27.2
8(月)	バターコッペ パン	牛乳	ポテトのチーズ焼き キャベツとにんじんの サラダ わかめスープ	牛乳 ベーコン チーズ わかめ	たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ もやし	バターコッペパン 油 皮付きカットポテト 和風ドレッシング	ベシヤメルソース 塩 白こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	618	20.4
9(火)	サンマーメン (神奈川県)	牛乳	揚げしゅうまい 小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 なると ボークシュウマイ	根しょうが たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ こまつな ホールコーン にんじん	中華麺 油 でん粉 ごま油 玉ねぎドレッシング	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 白こしょう	614	24.3
10(水)	ごはん	牛乳	さわら竜田揚げ 刻み昆布の煮付け みそ汁	牛乳 油揚げ みそ さわら竜田揚げ 刻み昆布 煮干し粉	にんじん 干しいたけ しらたき たまねぎ 長ねぎ	精白米 油 砂糖 じゃがいも	しょうゆ 酒	614	23.8
11(木)	ジャンバラヤ	牛乳	焼きウインナー 春雨サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら	精白米 油 春雨 中華ドレッシング	トマトケチャップ 塩 白こしょう カレー粉 チキンスープストック トウバンジャン	615	20.7
12(金)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 高菜の油いため	牛乳 豚肉 ソイミート みそ 豆腐	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にら たかな漬	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	チキンスープストック しょうゆ 酢 みりん トウバンジャン	602	24.6
15(月)	ツイストパン	牛乳	ケーニヒスベルガークロブゼ (肉団子のクリーム煮) シャキシャキサラダ ラムネゼリー	牛乳 肉団子	たまねぎ にんじん レモン果汁 もやし にら	ツイストパン 油 バター じゃがいも 中華ドレッシング ラムネゼリー	ベシヤメルソース 塩 チキンスープストック 白こしょう	715	24.9
16(火)	ごはん	乳酸 菌飲 料	鶏肉のピリ辛ソースかけ きんぴらごぼう みそけんちん汁	乳酸菌飲料 鶏肉 煮干し粉 豆腐 みそ	にんにく 根しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	精白米 油 でん粉 ごま油 砂糖 白ごま さといも	塩 白こしょう しょうゆ 酢 みりん 一味唐辛子	669	22.8
17(水)	カレーライス	牛乳	福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく 根しょうが たまねぎ ソニオン アップルソース にんじん 福神漬け	精白米 白粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター	カレー粉 白こしょう 塩 しょうゆ チャツネ ボークブイオン 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース ベーリーフ 鶏がらスープ	725	29.0
18(木)	五目おこわ	牛乳	ししゃもフライ 白菜とひじきの甘酢炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき ししゃもフライ	にんじん 干しいたけ こんにゃく 根しょうが はくさい	精白米 もち米 油 砂糖 ごま油	しょうゆ 酒 酢 みりん 塩	632	24.7
19(金)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ トマトソース 華風いため	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら	精白米 油 パン粉 砂糖 春雨 ごま油	塩 ナツメグ しょうゆ トマトケチャップ チキンスープストック 白こしょう 中濃ソース	599	27.2
22(月)	黒糖揚げパン	牛乳	野菜のスープ煮 にんじんしりしり	牛乳 豚肉 ベーコン まぐろ油漬	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし	コッペパン 油 砂糖 黒砂糖 じゃがいも	チキンスープストック 塩 白こしょう しょうゆ	624	22.9
給食回数				16回	12月分平均栄養摂取量			650	24.6
					食事摂取基準			650	19~36

## 《おうちの方へ》



※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。

※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレイ澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。

※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります

※  マークは世界の料理の日です。ドイツ料理の『ケーニヒスベルガークロプセ(肉団子のクリーム煮)』です。

※アップー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。

※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。

※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

### 【冬至について】

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復(いちようらいふく)」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習が生まれました。



## 冬至の食べ物



今年の冬至は  
12月22日です。



冬休みも 早ね 早起き 朝ごはん!!