

今月の目標:風邪に負けない食事のとり方をしよう

日	曜	主食	のみ もの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつɡ
1	月	キムチチャーハン		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ わかめ とうふ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんじん キムチ こまつな たまねぎ コーン はくさい	605kcal 20.6g
2	火	ごはん		たまご焼き ごじる はちおうじさんブロッコリーのこんがあえ	たまご とりにく こんが だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう あぶら ごまあぶら ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー キャベツ だいこん ながねぎ	620kcal 26.6g
3	水	とりごぼうピラフ		ペパロンチーノ クリームスープ みかん	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら さとう ペンネ オリーブゆ ことぎこ	ごぼう にんじん グリーンピース にんにく えのきたけ たかのつめ たまねぎ コーン キャベツ みかん	647kcal 19.9g
4	木	ごはん		れんこんとひじきのハンバーグ はくさいとコーンのサラダ じゃがいものみそしる	とうふ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ けずりばし	こめ あぶら パンこ さとう でんがん じゃがいも	たまねぎ れんこん はくさい コーン にんじん えのきたけ	632kcal 23.7g
5	金	コッパパン はちおうじナポリタン		しろみざかなのこうそうパンこやき しろいんげんまめのスープ	ベーコン みそ メルルーサ とりにく しろいんげんまめ けずりばし ぎゅうにゅう	コッパパン スパゲティ オリーブゆ さとう パンこ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	625kcal 29.7g
8	月	ごはん ふれあい給食		マーボーどうふ じゃこサラダ コーンとたまごのスープ	とうふ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ たまご けずりばし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんがん ごまあぶら	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン	615kcal 25.2g
9	火	ごはん		いかのこうみいため じゃがいものそばろに こまつなのソテー	いか みそ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんがん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	613kcal 27.3g
10	水	はちおうじラーメン (うずらのたまごいり)		のりしおポテト まめこくとう	ぶたにく けずりばし にぼし うずらたまご あおのり だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも くらざとう	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ	609kcal 25.3g
11	木	ゆかりごはん		ちくわのマヨネーズやき はちおうじさんねしょうがのとりだんごじる わかめとツナのあえもの	ちくわ なまクリーム かつおがし あおのり とりにく けずりばし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんがん さとう ごまあぶら	ゆかり しょうが ながねぎ にんじん はくさい しいたけ きくらげ えのきたけ たまねぎ ちんげんさい キャベツ もやし コーン	628kcal 24.7g
12	金	ビビンバ 給食試食会		ポップビーンズ はるさめスープ	ぶたにく だいず あおのり とりにく けずりばし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんがん あぶら はるさめ	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ はくさい しいたけ コーン	630kcal 22.5g
15	月	ナン 有機かぼちゃ		ゆうきかぼちゃのキーマカレー わかめとツナのサラダ りんごヨーグルト	ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら ことぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし りんご	615kcal 22.3g
16	火	ごはん 五つ星献立		ぶたにくのしょうがやき もやしとくきわかめのピリからいため さつまいものみそしる	ぶたにく ぶたにく くきわかめ とうふ あぶらあげ みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな	628kcal 25.3g
17	水	ごはん 100年フード(岐阜県)		ししゃものかおりあげ おおとしのごっつお キャベツのみそしる ペにマドンナ	ししゃも あぶらあげ こんが とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんがん あぶら さといも こんにゃく さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう キャベツ えのき たまねぎ ペにマドンナ	608kcal 21.5g
18	木	大豆ピラフ		タンドリーフィッシュ ポテトカルボナーラ オニオンスープ	とりにく だいず ほき ヨーグルト ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ けずりばし	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース にんにく しょうが パセリ	627kcal 26.5g
19	金	はちだいこんとぶたかくにどん 野菜350		やさいのいろどりあえ みそしる	ぶたにく かつおがし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんがん ごまあぶら じゃがいも	しょうが だいこん こまつな にんじん もやし しめじ たまねぎ はくさい	634kcal 24.2g
22	月	ごはん 冬至献立		さばのゆずふうみあげ かぼちゃすいとん もやしのからしあえ	さば あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ でんがん あぶら じゃがいも ことぎこ しらたまご	しょうが ゆず ながねぎ だいこん にんじん かぼちゃ もやし	675kcal 22.6g
23	火	こくさんこむぎパン		ポテトグラタン ミネストローネ おうとうかん	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン だいず けずりばし	こくさんこむぎパン じゃがいも あぶら ことぎこ バター	たまねぎ グリーンピース にんじん キャベツ トマト セロリ おうとうかん	656kcal 23.2g
24	水	コーンピラフ クリスマス献立		とりてばのカレーに こめこマカロニスープ そうとカップケーキ オレンジジュース	ウインナー とりにく けずりばし ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ バター あぶら さとう こめこマカロニ ことぎこ チョコチップ	コーン にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ かわのはパウダー オレンジジュース	632kcal 17.7g

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*12月9日(火)は、6年生の社会科見学です。お弁当の御準備をお願いします。

*12月12日(金)は、4年生の社会科見学です。お弁当の御準備をお願いします。

*12月12日(金)は、給食試食会です。申込された方は決定通知書を御確認ください。

*12月19日(金)は、3年生の社会科見学です。お弁当の御準備をお願いします。

*12月24日(水)で2学期の給食が終了します。3学期は、1月9日(金)から給食開始します。

*旬の食材:小松菜・ブロッコリー・しょうが・れんこん・ゆず・みかん等

*太字の食材は八王子産を使用する予定です。



ねんまつ ねんし た 年末・年始の食べもの おおみそか がつ にち 【大晦日】12月31日 おおみそか ひ た としこ 大晦日の日に食べる「年越しそば」 には、そばのように 「細く長く」健康に 生きられるように との願いが込めら れています。	ななくさ がつ な の か 【七草】1月7日 正月のごちそうを食べ すぎて、7日ごろには胃が つか へる ななくさ 疲れてくるので春の七草 を入れたおかゆを食べて 胃を休ませます。 かがもち 【鏡餅】 2段の丸餅には、「福が重なる」「円満に年を重ねる」 という意味があります。1月11日の鏡開きの 日までお供えされ、その後は雑煮やぜんざい にして食べられます。	りょうり 【おせち料理】 昔の人の知恵と工夫、 願いがたくさん込められており、 「福を重ねる」意味で重箱に入れます。 すがたや ●えびの姿焼き 腰が曲がるまで健康で長生きできるように。 くろまめ ●黒豆 「まめ」に元気に す 過ごせるように。 たづく ●田作り お米がたくさん とれるように。
--	--	--