



日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
2月		あさりのボンゴレ生パスタ オニオンスープ バナナココアマフィン	○	牛乳,あさり,ベーコン,調製豆乳	生パスタ,オリーブ油,プレミックス粉,油	にんにく,ブロッコリー,玉葱,人参,バナナ
3火		すき焼き丼 たこえびのにんにく和え 紅マドンナ(旬の柑橘)	○	牛乳,牛もも肉,焼き豆腐,たこ,えび	米,しらたき,ざらめ,でんぶん,油	白菜,生しいたけ,えのきたけ,ねぎ,にんにく,万能ねぎ,紅マドンナ
4水		チーズパン サーモンフライ さっぱり玉ねぎドレサラダ きのこのスープ	○	牛乳,鮭,絹ごし豆腐	チーズパン,小麦粉,生パン粉,砂糖,乾パン粉,油	キャベツ,もやし,玉葱,生しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ,人参,ほうれんそう
5木		カレーライス れんこんサラダ フルーツボンチ	○	牛乳,豚肉	米,じゃがいも,砂糖,小麦粉,油,バター,ノンエッグマヨ(卵なし)	にんにく,生姜,玉葱,人参,れんこん,小松菜,みかん缶,パイン缶,レモン
6金	12/7大嘗 ことよろか 12/8事八日	ごはん(休島平) 魚の煮つけ 小松菜と油揚げのお浸し 御事汁(おことじる) オレンジ(旬の柑橘)	○	牛乳,きんめだい,だし昆布,油揚げ,あずき,白味噌,赤味噌	米,砂糖,油,こんにやく,里芋	生姜,小松菜,もやし,人参,ごぼう,大根,オレンジ
10火		鶏とゆずの塩ラーメン じゃがいもとたらのピリ辛和え はれひめ(旬の柑橘)	○	牛乳,鶏もも肉,たら	蒸し中華めん,でんぶん,油,じゃがいも,ノンエッグマヨ(卵なし),砂糖	にんにく,生姜,もやし,チンゲン菜,ゆず果汁,ゆず(果皮,生),はれひめ
11水		パンキンパン わかさぎの甘辛揚げ グリーンサラダ かぶときのこのスープ	○	牛乳,わかさぎ,鶏肉,絹ごし豆腐	パンキンパン,でんぶん,油,ざらめ,砂糖	キャベツ,ブロッコリー,人参,玉葱,生しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ,かぶ
12木	郷土料理 「新潟県」	タレカツ丼 のっぺ 抹茶蒸しケーキ	○	牛乳,豚ひれ肉,鶏もも肉,けずり,豆乳	米,米粒麦,小麦粉,乾パン粉,砂糖,油,里芋,こんにやく(黒),焼きさ(車),蒸しパンミックス,甘納豆(あずき)	人参,大根,ぶなしめじ
13金		ごはん(休島平) ほっけの一夜干し 白菜と小松菜のお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ(旬の柑橘)	○	牛乳,ホッケ(一夜干し),生わかめ,赤味噌,白味噌,けずり	米,砂糖,じゃがいも	白菜,小松菜,ぶなしめじ,玉葱,オレンジ
16月		ピスキューパン クリームシチュー 大根とホタテのサラダ	○	牛乳,卵,鶏もも肉,生クリーム,牛乳,ほたて貝柱	丸パン,バター,砂糖,小麦粉,油,じゃがいも,ノンエッグマヨ(卵なし)	にんにく,生姜,玉葱,人参,大根,小松菜
17火		焼肉丼 中華サラダ 春雨スープ 紅マドンナ(旬の柑橘)	○	牛乳,牛もも肉,鶏もも肉	米,油,ごま油,砂糖,春雨	にんにく,生姜,玉葱,人参,ピーマン,キャベツ,もやし,きゅうり,たけのこ,小松菜,ねぎ,紅マドンナ
18水		ごはん(休島平) ハンバーグ えびのマヨサラダ ベーコンとトマトのスープ	○	牛乳,牛挽肉,えび,ベーコン	米,油,ノンエッグマヨ(卵なし)	玉葱,キャベツ,ブロッコリー,人参,にんにく,セロリ,トマト
19木	食育の日 世界の料理 「ベトナム」	フォー ししゃもフライ ベトナム風サラダ	○	牛乳,鶏もも肉,ししゃも,ロースハム	フォー,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油,グラニュー糖	にんにく,生姜,玉葱,白菜,ねぎ,ライム果汁,もやし,人参,きゅうり,とうがらし
20金	世界の料理 「スペイン」	パエリア 蒸し鶏のサラダ レンズ豆とウィンナーのスープ オレンジ(旬の柑橘)	○	牛乳,いか,あさり,えび,鶏肉,鶏胸肉,ウィンナーソーセージ,レンズまめ	米,オリーブ油	にんにく,玉葱,人参,赤ピーマン,ピーマン,マッシュルーム(水煮),もやし,キャベツ,ねぎ,万能ねぎ,ぶなしめじ,パセリ,オレンジ
23月	B日程 給食 12:00 12/20ぶりの日 冬至献立	ごはん 鱈の照り焼き 小松菜のゆず和え かぼちゃのすいとん みかん	○	牛乳,ぶり,調製豆乳,鶏もも肉,油揚げ,けずり	米,でんぶん,砂糖,小麦粉,油,こんにやく(黒)	生姜,小松菜,人参,もやし,ぶなしめじ,ゆず果汁,かぼちゃ,大根,ごぼう,ねぎ,みかん
24火	 クリスマス リザーブドリンク	クリスマスツリーパン フライドチキン フレンチサラダ ポテトとベーコンのスープ コーヒー牛乳 みかんジュース ぶどうジュース	×	コーヒー牛乳,鶏もも肉,調製豆乳,ベーコン	ミルクパン,パールチョコレート,カラージョコソプレー,小麦粉,油,砂糖,じゃがいも	みかんジュース,ぶどうジュース,にんにく,キャベツ,人参,玉葱,ホールコーン(冷)

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー619kcal、たんぱく質26.1g、脂質22.3g、食塩相当量2.5g

12/19(木)「ベトナム」
フォーとは、鶏や牛からとっただしを使い、米粉の平たい麺のあっさりしたベトナム料理です。朝昼晩3食すべてで食べられるほど愛されています。

フォー

12/20(金)「スペイン」
オリーブオイルで食材を炒め、米とスープを加えて炊き込んだ米料理です。主食はパンですが、米料理もよく食べられます。

パエリア

冬至

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。12月11日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります。

