

日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂質g	
				あ か	み ど り	き	小	中
2月	こくとうパン		ポークビーンズ しょうゆドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく, ベーコン,わかめ	たまねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ,こまつな,コーン,りんご	コッペパン,くろざとう, じゃがいも,あぶら,さとう	621 28.4 20.3	773 34.4 24.0
3火	しろごはん		ぶたにくとあつあげの みそいため きりぼしだいこんのサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,あつあげ,ぶたにく, うすらたまご,あかみそ,ちりめん, かつおぶし,ひじき	しょうが,しいたけ,にんじん, キャベツ,たまねぎ,ねぶかねぎ, たけのこ,きゅうり, きりぼしだいこん,コーン	こめ,あぶら,さとう,はるさめ, ごまあぶら	603 26.1 17.7	737 31.0 19.6
4水	しろごはん		はるさめスープ じゃがいもとさけの かおりやき しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,うすらたまご, さけ,シュレッドチーズ, しそひじき	たけのこ,しいたけ,こまつな, にんじん,ねぎ,セロリ,たまねぎ, パセリ,キャベツ	こめ,はるさめ,じゃがいも, マヨネーズ	628 25.5 20.3	770 30.4 23.7
5木	げんりょう コッペパン		マカロニのクリームに かぶとハムのサラダ ナッツごぼう	ぎゅうにゅう,とりにく,ハム	たまねぎ,にんじん,えだまめ,かぶ, こまつな,コーン,ごぼう	コッペパン,マカロニ, じゃがいも,さといも,あぶら, ごま,オリーブゆ,さとう, でんぶん,アーモンド	617 24.0 22.7	769 29.6 27.2
6金	しろごはん		いもたき ゆずみそあえ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう,とりにく, あつあげ,こんぶ,ひらてん, しろみそ,さきいか,くきわかめ	にんじん,だいこん,ごぼう, はくさい,きゅうり,ゆず	こめ,さといも,こんにゃく, もち,さとう,ごまあぶら,ごま	600 22.4 13.2	728 26.5 14.5
9月	げんりょう こめこパン		ごもくうどん あますづけ さつまいもとだいずのあげに	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,くきわかめ,だいず, こにぼし	にんじん,はくさい,ごぼう,しめじ, ねぎ,きゅうり,キャベツ	こめこパン,うどん,さとう, でんぶん,あぶら,さつまいも, くろざとう	599 29.5 18.0	750 36.6 21.3
10火	しろごはん		みそしる とりにくのピリカラやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ, むぎみそ,とりにく,ひじき	たまねぎ,だいこん,えのきたけ, ねぎ,にんにく,キャベツ,こまつな, にんじん	こめ,さといも,さとう, ごまあぶら,	605 26.7 19.9	740 31.8 23.0
11水	むぎごはん		エッグカレー ツナサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うすらたまご,ツナ	たまねぎ,にんじん,いんげん, にんにく,ブロッコリー,きゅうり,レモン, ふくしんづけ	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,くろざとう,さとう	625 22.2 21.3	751 25.9 24.8
12木	コッペパン		たまごとにらのスープ たちうおのさらさあげ くきわかめのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, たちうお,くきわかめ	しいたけ,にら,たまねぎ,にんじん, しょうが,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,コーン	コッペパン,でんぶん,こむぎこ, ごま,あぶら,さとう, ごまあぶら	651 28.6 29.4	798 34.7 35.3
13金	しろごはん		もちもちじる レタスのひきにくいため あおなのだいずあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ぶたミンチ たまご,だいず	もやし,にんじん,ねぎ,レタス, しょうが,こまつな,ブロッコリー	こめ,もち,さとう	601 25.5 17.3	735 30.5 19.7
16月	しろごはん		けんちんじる まめてつじゃこてん わふうサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, あつあげ,すりみ,ひじき, だいず,のり	にんじん,だいこん,ねぎ,ごぼう, グリーンピース,こまつな,キャベツ, コーン	こめ,さといも,ごまあぶら, でんぶん,ごま,あぶら,さとう	602 25.4 19.4	734 30.4 22.5
17火	むぎごはん		とりこんさいどん ぎょうそうめんじる キムチあえ みかん	ぎゅうにゅう,とりミンチ, あぶらあげ,あかみそ, ぎょうそうめん,わかめ	しょうが,れんこん,ごぼう, にんじん,えのきたけ,たまねぎ, ねぎ,もやし,はくさい,みかん	こめ,はだかむぎ,さとう,あぶら	612 28.0 15.1	740 33.6 17.1
18水	しろごはん		ビーフンじる さかなのタルタルやき ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ホキ, たまご	にんじん,しいたけ,はくさい,ねぎ, たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,コーン, きゅうり,キャベツ	こめ,ビーフン,じゃがいも, ごまあぶら,マヨネーズ,さとう, あぶら	619 27.8 18.0	752 32.6 20.5
19木	さといも ごはん		ぶたじる あげだしとうふ すもの	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, ぶたにく,むぎみそ,とうふ, かつおぶし,わかめ	にんじん,はくさい,だいこん,ねぎ, きゅうり,キャベツ	こめ,さといも,さつまいも, でんぶん,あぶら,さとう	623 24.4 20.6	756 29.9 24.6
20金	しろごはん		かぼちゃのうまに ひじきのかきあげ ゆずふうみづけ 	ぎゅうにゅう,やきどうふ, はもいりじゃこてん,とりにく, ひじき,ちりめん,たまご,わかめ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,れんこん,ねぶかねぎ, コーン,キャベツ,きゅうり,ゆず	こめ,じゃがいも, つきこんにゃく,あぶら, さとう,さつまいも,こむぎこ,	661 22.1 18.1	808 26.2 21.0
【セレクト給食】								
23月A	セルフ おにぎり (のり)		みそしる ツナマヨ とりてん ポイルやさい あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう,のり,ツナ, とりにく,たまご,とうふ, あぶらあげ,むぎみそ,	しょうが,にんにく,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ,キャベツ, ブロッコリー,にんじん	こめ,マヨネーズ,こむぎこ, でんぶん,あぶら,じゃがいも, あおりんごゼリー	699 29.8 23.1	829 35.3 26.9
23月B	セルフ カツサンド		やさいたっぷりスープ ひとくちカツ ポイルやさい べにまどんな	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく, たまご	かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ, にんじん,セロリ,ブロッコリー, べにまどんな	コッペパン,じゃがいも, こむぎこ,ばんこ,あぶら	631 30.3 23.9	811 39.3 30.6
24火	わかめごはん		クリームシチュー タンドリーチキン レタスサラダ クリスマスケーキ 	ぎゅうにゅう,わかめ,ぶたにく, とりにく,ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,パセリ, にんにく,しょうが,レモン, きゅうり,レタス	こめ,じゃがいも,さつまいも, あぶら,さとう,いちごケーキ	653 28.2 16.9	785 33.8 18.5
25水	 終業式            							

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。



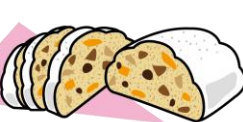
イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)

