



学校給食予定献立表

日 (曜日)	献立名	赤色のたべもの 血や肉や骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとになるもの	緑色のたべもの からだの調子をととのえるもの	エネルギー量		日 (曜日)	献立名	赤色のたべもの 血や肉や骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとになるもの	緑色のたべもの からだの調子をととのえるもの	エネルギー量			
					(小学校)	(中学校)						(小学校)	(中学校)		
2 (月)	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう		614	767	12 (木)	そばろごはん	たまご ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが	616	767		
	はっこう乳	はっこう乳			21.9	27.6		牛乳					22.6	27.4	
	マカロニの クリームに	牛乳 とりにく	マカロニ バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	21.7	28.8								20.3	24.4
	キャベツのサラダ	ハム	さとう	キャベツ とうもろこし	2.2	2.9				くきわかめと とうふのスープ	くきわかめ とうふ とりにく		にんじん えのきたけ	2.0	2.5
3 (火)	チキンライス	とりにく	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ エリンギ グリーンピース	630	780	13 (金)	ごはん		こめ		670	820		
	牛乳	牛乳			26.6	32.8		牛乳					21.8	26.1	
	ようふう かきたまじる	ベーコン たまご	じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ	2.4	3.1				ぶつゆやさいの ドライカレー	ぶたにく ひよこまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー れんこん にんにく トマト	20.6	24.4
	こざかなとだいの あまからに	かえりにほし だいち	さとう ごま でんぶん あぶら							ブロッコリーと ツナのごまサラダ	ツナ	ごま ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし みかん	1.6	2.1
4 (水)	ごはん		こめ		606	766	16 (月)	コッペパン		パン		617	791		
	牛乳	牛乳			26.9	32.7		牛乳					26.9	33.4	
	のっぺいじる	とりにく なまあげ	さといも でんぶん あぶら	だいこん ねぎ にんじん ごぼう	18.9	22.4				ブロッコリーの クリームスープ	とりにく 牛乳	あぶら バター じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー クリームコーン	21.4	26.1
	あかうおのしおやき ひじきのにももの	あかうお ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん こんにゃく ほししいたけ	2.0	2.5				チリコンカーン	ぶたにく だいち	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく みかん	2.4	3.3
5 (木)	ちゃんぽん	ぶたにく なると いか えび	ちゅうかめん あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ	615	848	17 (火)	ごはん		こめ		623	794		
	牛乳	牛乳			27.9	36.7		牛乳					24.4	29.8	
	ミニくろパン(小学校のみ)		パン		27.5	31.1				けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さといも あぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	22.2	26.8
	あげぎょうざ はくさいと ゆでほしだいこんのソテー	ぎょうざ ツナ	あぶら あぶら	はくさい とうもろこし きりほしだいこん	2.3	2.7				さばのたつたあげ いそかあえ	さば かつおぶし のり	でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうが ほうれんそう はくさい	2.2	2.8
6 (金)	さげごはん	さげ	こめ ごま		652	807	18 (水)	ごはん		こめ		617	771		
	牛乳	牛乳			27.2	33.5		牛乳					24.3	29.5	
	さつまじる	とりにく みそ	さつまいも あぶら	にんじん はくさい ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	16.9	19.7				さつまいもととりにくの たきこみごはん	とりにく	こめ さとう むぎ さつまいも		13.2	15.0
	ぶどうまめ ヨーグルト	だいち ヨーグルト	さとう		2.2	2.9				ほうとうじる	ぶたにく あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ しめじ	1.6	2.1
9 (月)	こめころもパン		パン		624	794	19 (木)	ごはん		こめ		623	861		
	牛乳	牛乳			29.0	36.5		牛乳					24.7	33.3	
	カレーヌードル スープ	とりにく	フィットチーネ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	25.3	31.3				あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	29.1	36.6
	ぶたにくのマーマレードやき こぶきいも	ぶたにく	マーマレード じゃがいも	にんにく しょうが	2.2	3.2				ミニくろパン(中学校のみ)		パン		2.4	3.1
10 (火)	じゃこいりなめし	ちりめんじゃこ	こめ ごま	だいこんば	614	768	20 (金)	ごはん		こめ		694	834		
	牛乳	牛乳			24.2	29.8		牛乳					25.1	30.0	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	23.0	27.7				だいこんピラフ	ウィンナー	こめ むぎ あぶら	だいこん とうもろこし にんにく パセリ	28.7	33.5
	こうやどうふの あまからあげ	こうやどうふ	でんぶん あぶら さとう		1.8	2.2				トマトのスープ	ベーコン	あぶら マカロニ	たまねぎ トマト パセリ	2.4	3.1
11 (水)	ごはん		こめ		622	770	牛乳					23.9	28.7		
	牛乳	牛乳			17.6	20.6			フライドチキン	とりにく	でんぶん あぶら		2.0	2.8	
	トックスープ	ぶたにく	トック	はくさい ほししいたけ にんじん ねぎ えのきたけ	2.0	2.8			デザート	ケーキ					

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

<12月5日の中学校給食について>

中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。

<12月19日の小学校給食について>

小学校はエネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。

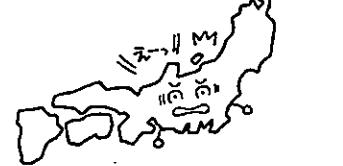


地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

日本の自給率は

約40%



※カロリーベースとは、食材の熱量(エネルギー量)をもとに食料自給率を計算したものです。

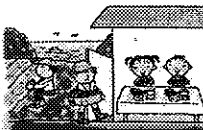
食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入して、食料自給率は約40%(カロリーベース)しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていける必要があるといえます。



★12月9日～12月20日

神奈川産品学校給食デー

地産地消



この期間にはいつもより多くの「神奈川県産」食材を給食に使って、地産地消に取り組んでいます。地産地消とは近くの地域で生産されている食材を使うということです。

★12月分の給食費引き落とし日は、1月6日(月)です。残高のご確認をお願いします。