



# 学校給食予定献立表

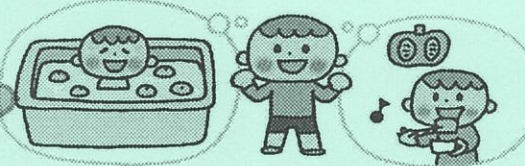


日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		
					(小学校) エネルギー (Kcal) たん白質 (g) 脂質 (g)	(中学校) エネルギー (Kcal) たん白質 (g) 脂質 (g)						(小学校) エネルギー (Kcal) たん白質 (g) 脂質 (g)	(中学校) エネルギー (Kcal) たん白質 (g) 脂質 (g)	
1 (金)	ごはん		こめ		629	778	11 (月)	こめころーるパン		こめころーるパン		629	796	
	牛乳	牛乳			27.7	34.2		はっこう乳	はっこう乳				24.5	31.3
	とんじり	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ はくさい	19.2	23.1		さといもの	とりにく みそ	さといも あぶら	にんじん たまねぎ		20.9	27.3
	おやこに	とりにく たまご	ふ あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん	2.0	2.8		みそクリームシチュー	スキムミルク 牛乳	バター こむぎこ	だいこん		2.5	3.1
	くだもの			べにまどんな				ブロッコリーと カリフラワーのサラダ	ハム		ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし			
4 (月)	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう		656	832	12 (火)	きんぴら	ぶたにく	こめ さとう	にんじん ごぼう	622	778	
	牛乳	牛乳			30.5	38.1		ひじきごはん		あぶら	えだまめ	28.0	34	
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト	29.5	36.4		牛乳	牛乳				23.6	28.4
	はくさいと ツナのソテー	ツナ	あぶら	はくさい とうもろこし きりぼしだいこん	2.0	3.0		いもだんごじる	あぶらあげ	じゃがもち	チンゲンサイ にんじん ねぎ		2.5	3.0
								さばのしおやき	さば					
5 (火)	ごはん		こめ		666	800	13 (水)	いんげんのおかかあえ	かつおぶし	さとう	さやいんげん キャベツ			
	牛乳	牛乳			29.4	35.3		ごはん		こめ		677	850	
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく あさり えび かまぼこ	あぶら さとう	もやし はくさい きくらげ たまねぎ にんじん にんにく	19.3	21.8		牛乳	牛乳				27.6	34.2
	マーボーだいこん	とりにく きざみだいず	ごまあぶら さとう でんぶん	だいこん にんじん にんにく ねぎ	2.2	2.8		わかたまスープ	わかめ とりにく たまご	ごま でんぶん ごまあぶら	にんじん キャベツ		23.9	28.9
	デザート		パニョアイス					ぶたキムチいため	ぶたにく	さとう ごまあぶら	キムチ はくさい たまねぎ いら もやし		1.8	2.3
6 (水)	ごはん		こめ		645	810	14 (木)	ヨーグルト	ヨーグルト					
	牛乳	牛乳			30.0	38.2		ほうとううどん	ぶたにく	うどん	かぼちゃ にんじん	616	852	
	さといもの すましじる	とりにく とうふ	さといも	ほししいたけ こまつな にんじん	17.8	21.0		みそ			ねぎ はくさい しいたけ	30.2	38.6	
	みそカツ	ぶたにく みそ	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま		1.8	2.3		あぶらあげ				28.2	30.4	
	いそかあえ	かつおぶし のり	ごまあぶら	ほうれんそう はくさい				牛乳	牛乳				1.8	1.7
7 (木)	さけとほうれんそうの ごまクリームパンネ	さけ とうにゅう	ペンネマカロニ あぶら ごまドレッシング	しめじ にんにく ほうれんそう	610	774	15 (金)	ごはん		こめ		662	820	
	牛乳	牛乳			23.1	28.2		牛乳	牛乳				22.5	27.0
	しょうなんゴールド マフィン	とうにゅう	こむぎこ さとう あぶら	しょうなんゴールド	2.3	2.9		ふゆやさいの 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		21.3	25.3
	ふゆやさいの ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら	たまねぎ にんにく にんじん パセリ セロリー はくさい だいこん トマト				じゃこの カリカリサラダ	ちりめんじゃこ こんぶ わかめ くきわかめ	ごま さとう ごまあぶら	はくさい とうもろこし にんじん		2.1	2.7
8 (金)	ちゅうかおこわ	ぶたにく	もちごめ こめ	ほししいたけ たけのこ にんじん	646	832	18 (月)	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 あぶら でんぶん	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	677	844	
	牛乳	牛乳			25.5	33.1		牛乳	牛乳				26.8	32.8
	スーラータン	とりにく とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	きくらげ にんじん えのきたけ	2.4	3.0		ロールパン		パン			22.3	27.2
	あげしゅうまい	しゅうまい	あぶら					しらたまだんごいり フルーツポンチ		しらたまだんご	もも みかん パイン りんご		2.5	3.0
	くだもの			みかん										
19 (火)	だいこんピラフ						19 (火)	ウインナー		こめ むぎ あぶら	だいこん とうもろこし パセリ にんにく	695	854	
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳				22.2	27.2
	たまねぎと ベーコンのスープ	ベーコン	あぶら	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム				たまねぎと ベーコンのスープ	ベーコン	あぶら			29.7	36.2
	もみのきハンバーグ	ハンバーグ						デザート		ケーキ			2.5	3.0
	デザート													

\*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14日 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、パンはつきませんでご了承ください。

## 冬至

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。  
 ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



## 地産地消

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。

### 12月4日～15日 かながわ産品学校給食デー

この期間には、いつもより多くの「神奈川県産」「愛川町産」食材を給食に使い、地産地消に取り組みます。

- <使用予定の食材>  
 お米、たまご、里芋、白菜、豚肉、大根、長ねぎ、牛乳、みかん、津久井在来大豆のみそ、海苔など

☆1月分の給食費の引き落とし日は、1月5日(金)です。残高のご確認をお願いします。