



日 (曜日)	こん 献 立 名	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	エネルギー (小)	エネルギー (中)	日 (曜日)	こん 献 立 名	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	エネルギー (小)	エネルギー (中)
			血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)				たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
1 (水)	わかめごはん	わかめ	わかめ	こめ		651	803	13 (月)	おやこどん		とりにく たまご	こめ ぶ あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん	663	820
	牛乳	牛乳				25.0	29.9		牛乳	牛乳				22.6	27.1
	ビーフンスープ	やきぶた	ビーフン		こまつな にんじん ほししいたけ たけのこ	13.9	16.9		いもだんごじる	あぶらあげ みそ	じゃがもち		チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ	19.9	23.7
	あじのなんばんづけ	あじ	でんぶん さとう	あぶら	たまねぎ はねぎ にんじん	1.9	2.6		ナン		ナン			2.0	2.6
2 (木)	くだもの				バナナ			14 (火)	ナン	牛乳	牛乳			620	846
	ほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ		うどん	かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ しめじ	662	814		ドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ にんにく トマト	28.5	36.2	
	牛乳	牛乳				28.4	36.5		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 ホールコーン	2.3	3.2	
	ミニミルクスティックパン (小学校のみ)		パン			2.0	2.0		デザート		おこめのムース				
3 (金)	とりにくと うずらたまごのもの	とりにく うずらたまご	じゃがいも さとう あぶら		にんにく しょうが			15 (水)	ちゅうかおこわ	ぶたにく	もちごめ こめ	にんじん ほししいたけ たけのこ	637	834	
	カレーピラフ	ウィンナー	こめ むぎ バター あぶら		たまねぎ エリンギ パセリ	641	804		牛乳	牛乳				24.5	31.8
	牛乳	牛乳				25.2	31.0		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 えのきたけ にんじん	2.4	3.3	
	コーンスープ	とりにく たまご	じゃがいも あぶら でんぶん		にんじん ほうれんそう ホールコーン たまねぎ	21.0	25.8		あげしゅうまい	しゅうまい	あぶら			24.2	31.4
6 (月)	こざかなとだいずの あまからに	にぼし だいず	さとう ごま でんぶん あぶら					16 (木)	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	688	808	
	ごはん		こめ			674	836		牛乳	牛乳				25.7	29.7
	牛乳	牛乳				26.8	32.7		ミニぶどうパン		パン			20.1	23.4
	ちゅうかたまごスープ	とりにく たまご	でんぶん		にんじん たまねぎ パセリ	20.2	24.2		あんぱん		あんぱん			2.4	2.8
7 (火)	まぐるるとじゃがいもの いためもの	まぐる	じゃがいも あぶら さとう でんぶん		ピーマン たけのこ	1.8	2.2	17 (金)	ごはん		こめ			649	818
	セサミトースト		パン マーガリン さとう ごま			682	868		牛乳	牛乳				24.8	31.4
	はっこう乳	はっこう乳				22.9	29.3		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	20.2	25.4	
	さといもの みそクリームシチュー	とりにく 牛乳 スキムミルク みそ	さといも あぶら バター こむぎこ		にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ブロッコリー	2.4	3.3		ぶたにくのみそやき	ぶたにく みそ	さとう	しょうが	2.0	2.7	
8 (水)	はくさいともやしの いためもの		あぶら		はくさい もやし ホールコーン			20 (月)	ごはん		こめ			655	819
	ビビンバ	ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら		にんにく しょうが だいずもやし にんじん ほうれんそう こねぎ	636	807		牛乳	牛乳				25.4	32.4
	牛乳	牛乳				21.3	26.1		すましじる	とうふ かまぼこ			えのきたけ にんじん ほししいたけ こまつな	18.2	21.9
	トックスープ	とりにく	トック		はくさい ほししいたけ えのきたけ ねぎ にんじん	17.4	20.5		しるみずかなのゆずみそかけ	シルバー みそ	さとう	ゆず	1.8	2.2	
9 (木)	くだもの				みかん	2.0	2.8	21 (火)	ごはん		こめ			669	832
	さげごはん	さげ	こめ ごま			681	830		牛乳	牛乳				27.0	33.1
	牛乳	牛乳				27.4	32.9		ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん セロリ トマト さやいんげん	27.3	32.6	
	さつまじる	とりにく みそ	さつまいも あぶら		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	16.0	18.1		フライドチキン	とりにく	でんぶん あぶら		2.2	3.1	
10 (金)	ぶどうまめ ヨーグルト	だいず ヨーグルト	さとう			2.2	2.8	こふきいも デザート		じゃがいも		パセリ			
	ごはん		こめ			672	830			ケーキ			669	832	
	牛乳	牛乳				22.8	27.5						27.0	33.1	
	すきやきに	ぶたにく やきとうふ	ふ あぶら さとう		しらたき はくさい にんじん ねぎ	19.1	22.6						27.3	32.6	
あげさといもの あまからあえ	みそ	さといも でんぶん ごま あぶら さとう		れんこん ごぼう さやいんげん	2.0	2.5						2.2	3.1		

\*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。



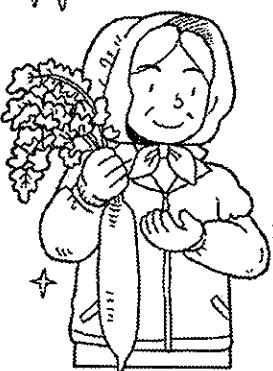
### <12月2日の中学校給食について>

中学校は、ソフト麺(袋麺)が届きます。  
エネルギー量が満たされるため、パン(ミニミルクスティックパン)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て「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。



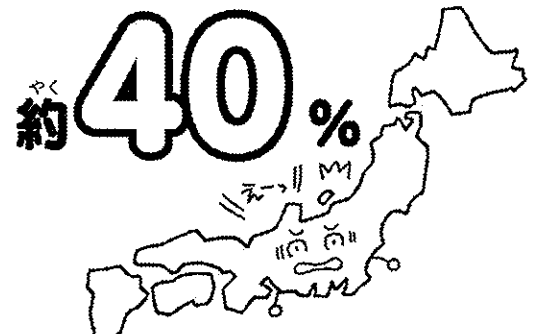
### ☆12月6日~12月17日 神奈川産品学校給食デー☆

この期間にはいつもより多くの「神奈川県産」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。

★1月分の給食費引き落としは1月5日(水)です。残高の確認をお願いいたします。

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いて、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。

## 日本の自給率は



※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。