

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	ごはん 平天ともやしスープ たらの酢豚風 茎わかめの中華和え	牛乳(未満児) ピスコ 牛乳(午後) 小松菜蒸しパン	牛乳・さつま揚げ・たら・ハム・豆乳	ビスコ・米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・いりごま・薄力粉	もやし・チンゲンサイ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・しいたけ・トマトケチャップ・くきわかめ・キャベツ・こまつな
2 水	ごはん なめこのみそ汁 豆腐のそぼろあんかけ ごぼう和風サラダ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) チヂミ	牛乳・油揚げ・みそ・ぶたひき肉・木綿豆腐・ツナ缶・焼き竹輪	せんべい・米・片栗粉・油・砂糖・マヨドレ・いりごま・薄力粉・ごま油	なめこ・だいこん・たまねぎ・葉ねぎ・ごぼう・にんじん・きゅうり・ほうれんそう
3 木	焼き鳥丼 じゃがいものみそ汁 バナナ	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) かぼちゃようかん	牛乳・鶏肉・みそ・豆乳	クラッカー・米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも・ふ	たまねぎ・焼きのり・にんじん・こまつな・バナナ・かぼちゃ・寒天
4 金	ごはん 大根のすまし汁 鮭と野菜のみそ焼き 五目煮豆	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) きな粉クリームサンド	牛乳・かまぼこ・さけ・みそ・大豆・きな粉・豆乳	ウエハース・米・砂糖・こんにやく・食パン	だいこん・しいたけ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・たまねぎ・まこんぶ・さやいんげん
5 土	スパゲティナポリタン キャベツのスープ さつまいものレモン煮	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) 白い風船	牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ	ボーロ・スパゲティ・油・さつまいも・砂糖	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・はくさい・コーン・レモン果汁
7 月	冬野菜カレー れんこんサラダ フルーツゼリー	牛乳(未満児) ビスケット お茶 おからクッキー	牛乳・ぶたひき肉・おから・きな粉・豆乳・鶏卵	ビスケット・米・ゼリー・無塩バター・グラニュー糖	だいこん・にんじん・はくさい・たまねぎ・れんこん・きゅうり
8 火	ごはん さつま芋の味噌汁 肉豆腐 切干大根のツナ和え	牛乳(未満児) ピスコ 牛乳(午後) せんべい	牛乳・みそ・牛肉・焼き豆腐・ツナ缶	ビスコ・米・さつまいも・砂糖・マヨドレ・アンパンマンおやさいせんべい	たまねぎ・わかめ・根深ねぎ・えのきたけ・ぶなしめじ・切干しいたけ・きゅうり・にんじん
9 水	ロールパン かぼちやのポタージュ 豚肉のケチャップソテー 花野菜サラダ	牛乳(未満児) せんべい お茶 菜飯おにぎり	牛乳・ぶた肉	せんべい・ロールパン・砂糖・米	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・青ピーマン・赤ピーマン・トマトケチャップ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・キャベツ・菜飯の素
10 木	ごはん かぶの味噌汁 白身魚の天ぷら ほうれん草の磯和え	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) ウィンナー蒸しパン	牛乳・油揚げ・みそ・たら・ウィンナーソーセージ	クラッカー・米・薄力粉・油・ホットケーキミックス・砂糖	かぶ・かぶの葉・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・味噌汁のり・コーン
11 金	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの人参ドレッシングサラダ	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) 黒ごまマフィン	牛乳・ベーコン・鶏肉	ウエハース・米・油・ホットケーキミックス・砂糖・無塩バター・いりごま	こまつな・たまねぎ・コーン・マーマレードジャム・キャベツ・きゅうり・にんじん
12 土	豚肉チャーハン じゃが芋のスープ りんご	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) バームクーヘン	牛乳・ぶたひき肉	ボーロ・米・油・じゃがいも・バームクーヘン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・こまつな・りんご
14 月	ごはん 白菜のスープ 豚肉のカレーチーズ炒め じゃがいものサラダ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) れんこんチップ	牛乳・ぶた肉・チーズ・ウインナーソーセージ	ビスケット・米・片栗粉・じゃがいも・マヨドレ・油	はくさい・にんじん・コーン・たまねぎ・ブロッコリー・れんこん
15 火	ごはん 根菜の味噌汁 さわらのごま照焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし	牛乳(未満児) ピスコ お茶 肉まん風蒸しパン	牛乳・みそ・さわら・生揚げ・ぶたひき肉	ビスコ・米・こんにやく・さといも・砂糖・いりごま・ホットケーキミックス・油・片栗粉	にんじん・ごぼう・葉ねぎ・こまつな・もやし・たまねぎ
16 水	ごはん じゃが芋スープ 鶏肉のホワイトソースかけ 大根とひじきサラダ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) 高野豆腐ラスク	牛乳・鶏肉・凍り豆腐・きな粉	せんべい・米・じゃがいも・マヨドレ・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・ほうれんそう・ひじき・切干しいたけ・にんじん・コーン
17 木	長崎ちゃんぽん 人参の炒め煮 みかん	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) つきあげ	牛乳・ぶた肉・むきえび・かまぼこ・木綿豆腐・ツナ缶・かつお節	クラッカー・中華めん・ごま油・さつまいも・薄力粉・砂糖・油	たまねぎ・キャベツ・もやし・根深ねぎ・しょうが・にんじん・みかん
18 金	ごはん コンチャウダー タンドリーチキン 大豆のオーロラソースサラダ	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) いちごスティックケーキ	牛乳・鶏肉・プレーンヨーグルト・大豆	ウエハース・米・マヨドレ・お米de国産いちごスティックケーキ・ホイップクリーム	コーン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんじく・きゅうり・トマトケチャップ・いちごジャム
19 土	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ボーロ お茶 星たべよせんべい	牛乳・牛肉・ベーコン・フルーツヨーグルト	ボーロ・米・じゃがいも・無塩バター・油・砂糖・いりごま・せんべい	たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・こまつな・もやし
21 月	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の幽庵焼き かぼちやの和風サラダ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) じゃが芋の磯辺焼き	牛乳・みそ・鶏肉	ビスケット・米・砂糖・マヨドレ・じゃがいも・片栗粉・油	はくさい・たまねぎ・わかめ・ゆず果汁・かぼちゃ・ひじき・焼きのり
22 火	中華丼 ビーフンスープ もやしとハムのナムル	牛乳(未満児) ピスコ 牛乳(午後) バナナドーナツ	牛乳・ぶた肉・焼き竹輪・ハム	ビスコ・米・油・片栗粉・ビーフン・ごま油・いりごま・砂糖・ホットケーキミックス	はくさい・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・しょうが・だいこん・わかめ・コーン・きゅうり・もやし・バナナ
23 水	ごはん じゃが芋の豆乳スープ 鮭のメタリックチーズ焼き 小松菜のソテー	牛乳(未満児) せんべい お茶 焼きそば	牛乳・豆乳・さけ・チーズ・ウインナーソーセージ・ぶた肉・かつお節	せんべい・米・じゃがいも・無塩バター・中華めん・ごま油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・赤ピーマン・こまつな・コーン・もやし・キャベツ・あおのり
24 木	ごはん けんちん汁 ヒレカツ キャベツとしらすの酢の物	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) コーンマヨトースト	牛乳・木綿豆腐・ぶた肉・しらす干し	クラッカー・米・さといも・薄力粉・パン粉・油・いりごま・砂糖・食パン・マヨドレ	にんじん・ぶなしめじ・ごぼう・葉ねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・わかめ・コーン・たまねぎ
25 金	ごはん キャベツとソーセージのスープ ミートローフ 粉ふき芋	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) ブッシュドノエル	牛乳・ウインナーソーセージ・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵	ウエハース・米・油・パン粉・じゃがいも・ロールケーキ・ホイップクリーム	キャベツ・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・パセリ
26 土	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ オレンジ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) ホームパイ	牛乳・フランクフルトソーセージ・鶏肉	ボーロ・ロールパン・ソフトマーガリン・バター・じゃがいも・パイ	キャベツ・トマトケチャップ・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・パセリ・オレンジ
28 月	とり天うどん さつまいもの煮物 バナナ	牛乳(未満児) ビスケット お茶 ゆかりおにぎり	牛乳・若鶏ささ身・焼き竹輪	ビスケット・うどん・天ぷら粉・油・さつまいも・砂糖・米・いりごま	たまねぎ・にんじん・こまつな・バナナ

☆献立を変更する場合がございます。

給食だより

献立平均給と栄養量

今年も早いもので、あと1か月となりました。  
寒さも厳しくなってきましたが、寒さに負けないように栄養バランスが整った食事を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

【12月17日 食育の日 九州地方の料理】

**長崎ちゃんぽん**：ルーツは中国福建省にあると言われていますが、明治時代に中華料理店の店主が、長崎県にいる中国人たちに安くて栄養価の高い食事を提供するために考案したのが発祥とされています。  
つきあげ：長崎県大村市の郷土料理で、さつま芋をふかして熱いうちにつぶし、油で揚げて作ります。つぶす(棒でつく)および「揚げる」工程から「つきあげ」と呼ばれます。

【12月21日 冬至 ～かぼちゃとゆず湯～】

一年のうちで最も日が短くなる冬至。漬がつくとして「ん」のつく食べ物「カボチャ(なんきん)」を食べます。  
この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。  
ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うといわれています。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。

エネルギー 490 kcal  
たんぱく質 20.5 g  
脂質 15.5 g

