

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質	食物繊維総量
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える		
1水	スパゲッティナポリタン	○	鶏肉,ペ-コン卵無,豆乳		スパゲッティ	サラダ油	人参,トマト缶詰,青ピーマン	にんにく,玉葱,マッシュルーム缶	792	kcal
	ローストポテト				じゃがいも	バター			27.6	g
	フルーツのヨーグルト添え		ヨーグルト					温州蜜柑缶詰,もも缶白,りんご缶	7.7	g
2木	親子丼	○	さば節,鶏肉,卵	刻みのり	精白米,大麦,強化米,上白糖		人参	玉葱,干し椎茸,グリーンピース(冷凍)	860	kcal
	じゃがいものみそ汁		さば節,油揚げ,米みそ	生わかめ	じゃがいも			ほんしめじ,長葱	34.3	g
	ごまだれゆで野菜			ちりめんじゃこ	上白糖	サラダ油,ごま油,白ごま	人参,江戸菜	白菜	6.4	g
3金	キーマカレー	○	豚ひき肉,レンズまめ(乾)		精白米,大麦,強化米,薄力粉	サラダ油	人参,トマト缶詰	にんにく,生姜,玉葱	808	kcal
	ブロッコリー入りゆで野菜				上白糖	サラダ油,ごま油	人参,ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,玉葱	27.6	g
	りんご							りんご	8.7	g
6月	ごはん	○			精白米,大麦,強化米					
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆	かたくちいわし	片栗粉,上白糖	サラダ油,白ごま			876	kcal
	大根の麻婆煮		豚ひき肉		上白糖,片栗粉	サラダ油,ごま油	葉ねぎ	にんにく,生姜,長葱,玉葱,干し椎茸,大根	37.4	g
	海藻入りゆで野菜			海藻サラダ	上白糖	サラダ油,ごま油	人参	キャベツ,きゅうり,玉葱	6.9	g
7火	ハニートースト	○			食パン,はちみつ	マーガリン			849	kcal
	たらと冬野菜のクリーム煮		まだら,うずら卵	牛乳,生クリーム	薄力粉	サラダ油	人参,チンゲンツァイ,ブロッコリー	玉葱,エリンギ,白菜	35.4	g
	じゃがいも入りゆで野菜				じゃがいも	サラダ油	人参	キャベツ,きゅうり,ホルモン	7.8	g
8水	ごはん	○			精白米,大麦,強化米				847	kcal
	厚揚げと鶏肉の中華炒め		鶏肉,厚揚げ		上白糖,片栗粉	ごま油,白ごま	人参,青ピーマン	にんにく,生姜,長葱,玉葱,きくらげ,キャベツ	34.4	g
	わんたんスープ				乾燥ワタンの皮	サラダ油,ごま油	人参	生姜,にんにく,白菜,長葱	5.9	g
9木	ごまじゃこ炒飯	○	鯉節,卵	ちりめんじゃこ	精白米,大麦,強化米	サラダ油,ごま油,白ごま,黒ごま	万能ねぎ	にんにく,生姜	779	kcal
	チャプチェ		豚肉		緑豆春雨	サラダ油,ごま油	人参,にら	緑豆もやし,長葱	26.3	g
	わかめスープ		木綿豆腐	生わかめ			人参	長葱	4.6	g
	みかん							みかん		
☆今日のさつまいもは東京都産のさつまいもです。地元の食材を味わって食べてくださいね。										
10金	ごはん	○			精白米,大麦,強化米				871	kcal
	さわらの塩焼き		さわら							
	さつまいもの甘辛炒め		豚肉		さつまいも,上白糖	ごま油	人参	にんにく,ごぼう	33.8	g
	めかたま汁		さば節,木綿豆腐,卵	めかぶわかめ	片栗粉		人参,万能ねぎ	干し椎茸	4.8	g
13月	ごはん	○			精白米,大麦,強化米				788	kcal
	はたはたの唐揚げ		はたはた		片栗粉	サラダ油		生姜		
	もやしとくきわかめのごま醤油			くきわかめ	上白糖	ごま油,白ごま	江戸菜,人参	緑豆もやし	23.1	g
	具沢山みそ汁		さば節,米みそ		じゃがいも		人参	ごぼう,大根,長葱	5.7	g
14火	抹茶揚げパン	○		スキムミルク	ミルクパン,上白糖	サラダ油			822	kcal
	ミストローネ		ペ-コン卵無		じゃがいも,上白糖,マカロニ	サラダ油	人参,トマト缶詰	にんにく,玉葱,キャベツ	24.4	g
	ツナ入りにんじんサラダ		ツナ水煮		上白糖	サラダ油	人参	きゅうり,緑豆もやし,玉葱	6.9	g
15水	ごはん	○			精白米,大麦,強化米				779	kcal
	大根と豚肉の味噌煮		豚肉,厚揚げ,さば節,米みそ		つきこんにゃく,じゃがいも,上白糖	サラダ油,ごま油	さやいんげん	にんにく,干し椎茸,ごぼう,大根,たけのこ	31.4	g
	すまし汁		さば節,木綿豆腐				江戸菜	えのきたけ	7.6	g
16木	ごはん	○			精白米,大麦,強化米				811	kcal
	豆腐とえびの旨煮		豚肉,えび,木綿豆腐,うずら卵		片栗粉	サラダ油,ごま油	人参,チンゲンツァイ	生姜,玉葱,干し椎茸,たけのこ	36.7	g
	春雨サラダ		ロースハム卵無		緑豆春雨,上白糖	サラダ油,白ごま		緑豆もやし,きゅうり,きくらげ	5.0	g

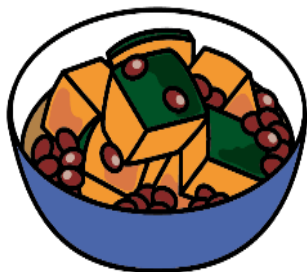
17金	ピラフの豆乳クリームかけ	鶏肉, 豆乳		精白米, 強化米, 薄力粉	サラダ油, オリーブ油	人参	ホールコーン, 玉葱, マッシュルーム缶	789 kcal
	ひよこ豆入りゆで野菜	ひよこまめ		上白糖	サラダ油, オリーブ油	人参	キャベツ, きゅうり	30.0 g
	りんご						りんご	4.9 g
☆毎月19日は食育の日! 「まごわやさしいこ」の和食の献立です。								
20月	ごまごはん			精白米, 大麦, 強化米	白ごま, 黒ごま			771 kcal
	魚の照り焼き	シルバー					生姜	
	わかめ入りゆで野菜		くきわかめ	三温糖	サラダ油, ごま油	人参	キャベツ, きゅうり, 玉葱	32.5 g
	根菜汁	鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ, さば節, 米みそ		じゃがいも	サラダ油		ごぼう, 大根	4.9 g
21火	カレーうどん	鶏肉, 焼き竹輪, さば節		上白糖, 冷凍うどん, 片栗粉	サラダ油	人参, 江戸菜	生姜, 玉葱, 長葱	750 kcal
	ちくわのいそべ揚げ	焼き竹輪(乳・卵なし)	あおのり	薄力粉	サラダ油			26.5 g
	はりはりゆで野菜	ロースハム卵無	ちりめんじゃこ	緑豆春雨, 上白糖	ごま油	人参	切干大根, キャベツ, きゅうり	4.5 g
22水	わかめごはん		炊き込みわかめ	精白米, 大麦, 強化米	白ごま			802 kcal
	さばの塩麹焼き	さば						
	かぼちゃの煮物			上白糖		西洋かぼちゃ		35.8 g
	みそ汁	さば節, 木綿豆腐, 卵, 米みそ	生わかめ				長葱, えのきたけ	4.3 g
23木	ごはん			精白米, 大麦, 強化米				868 kcal
	いかとじゃがいものチリソース	いか		片栗粉, じゃがいも, 上白糖	サラダ油, ごま油		にんにく, 生姜, 玉葱, 長葱	
	華風甘酢づけ			上白糖	ごま油	人参, とうがらし(刻み)	大根, きゅうり, 生姜	31.3 g
	野菜スープ	豚肉, 大豆			サラダ油	人参, ブロccoli	玉葱, 白菜	6.3 g
☆今年最後の給食です。みなさん、たくさん食べてくださいね。								
24金	ピラフ	ロースハム卵無		精白米, 大麦, 強化米	サラダ油	人参	玉葱, 冷凍えだまめ, エリンギ	857 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト				玉葱, にんにく, 生姜	
	粉ふきいも			じゃがいも				30.0 g
	ソース入りゆで野菜			上白糖	白ごま, サラダ油, ごま油	人参	キャベツ, 緑豆もやし, ホールコーン	5.6 g
みかんゼリー			上白糖			みかんジュース, みかん缶, ナタデココ		

※献立は都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
818kcal	31.0g	6.0g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g

みなさんは日本の行事をいくつか知っていますか?日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「年神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。みなさん、よいお年をお迎えください。

冬至 2021年は12/22



かぼちゃ料理 小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 12/31



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)

正月 1/1



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



黒豆…健康



きんとん ……金運



伊達巻 ……学業成就



エビ…長寿



田作り ……豊作



れんこん ……将来の見通し



里いも ……子宝



数の子 ……子宝

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



関西風雑煮



関東風雑煮

