




日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいのみにそに えびとなめこのスープ りんご	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご えび	にんじん さやいんげん だいこん しょうが なめこ こまつな たまねぎ りんご	625	24.8
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ごもくきんびら じゃがいもとこまつなのみそしる	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく だいず とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん こまつな ねぶかねぎ しめじ	663	27.8
3	金	小こめこパン ぎゅうにゅう きのこスパゲッティ ししゃもフライ(ソース) やさしいカレーソテー	パン こめこ スパゲッティ あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく キャベツ こまつな とうもろこし	657	28.4
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいずのオーロラに さつまじる オレンジ	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう まぐる だいず とりにく とうふ	しょうが さやいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ オレンジ	685	29.0
7	火	しょくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう とりにくのマーメレードやき かいそうサラダ ごまみそやさしいスープ	パン ジャム あぶら ごま	ぎゅうにゅう チーズ とりにく わかめ だいず	しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ もやし めんま チンゲンサイ	615	32.5
8	水	わかめごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ござかないりポップビーンズ りんご	ごはん あぶら さとう でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず かたくちいわし あおのり	にんじん はくさい ねぶかねぎ えのきたけ しめじ しょうが りんご	667	28.1
9	木	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ はくさいとうずらたまごのスープ みかん	ごはん さとう はちみつ はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	にんにく にんじん たら たまねぎ だいずもやし きくらげ はくさい チンゲンサイ ねぶかねぎ ほししいたけ みかん	632	23.4
10	金	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ラビオリスープ オレンジ	パン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	ピーマン たまねぎ にんじん はくさい パセリ オレンジ	628	28.1
13	月	<冬至こんだて> ごはん あじつかけのり ぎゅうにゅう いかのまつかさやき とうじかぼちゃ  しらたまいりみそしる	ごはん さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう のり いか あずき とりにく こうやとうふ	しょうが かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん こまつな	638	27.0
14	火	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう タンドリーチキン やさいスープ ヨーグルト 	パン ジャム じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	にんにく にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	603	29.9
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとじ とんじる りんご	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ りんご	636	23.1
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき ひじきのいりに ひきなじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき あぶらあげ だいず	だいずもやし にんじん さやいんげん こまつな だいこん ねぶかねぎ	598	24.2
17	金	<世界の味めぐり：イギリス>  ミルクパン ぎゅうにゅう フィッシュ&チップス 【しろみざかなのフライ(トマトケチャップ) フレンチポテト】 スコッチブロス	パン パンこ あぶら じゃがいも おおむぎ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ セロリー ねぶかねぎ	729	22.9
20	月	<クリスマスこんだて> むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー アメリカンサラダ クリスマスデザート 	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	734	21.1

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

今月の給食目標  
給食ができるまでを知ろう

本校3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 650 kcal  
・たんぱく質 21.1~32.5 g

### 冬至について

12月22日は冬至です。冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは保存がきくので、「元気に冬が過ごせますように…」と願いを込めて、かぼちゃを貴重な栄養源として食べてきました。給食では、少し早めに13日に冬至かぼちゃを出します。みなさんもかぼちゃを食べて、寒さに負けずに元気に過ごしましょう！ 