

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
1	月	麦ごはん	○	とりそぼろ丼 海鮮ワンタンスープ	牛乳 とり肉 卵 海鮮ワンタン	にんじん チンゲンサイ しょうが えだまめ たまねぎ きくらげ はくさい	米 麦 さとう はるさめ 油	609	22.9	19.4	
2	火	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 切り干し大根のツナあえ	牛乳 ぶた肉 がんもどき ツナ ひじき	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま	635	22.9	19.4	
3	水	ごはん	○	五目あつ焼き卵 すき焼き風煮	牛乳 卵 牛肉 焼きどうふ	にんじん たまねぎ はくさい ねぶかねぎ	米 こんにゃく 焼きふん さとう 油	661	22.0	27.9	
4	木	コッペパン (黒糖入り)	○	フランクフルト バックケチャップ すだち香るザワークラウト風 鳴門のズースカルトツフェルズuppe	牛乳 フランクフルト ツナ ベーコン とり肉	にんじん ブロッコリー キャベツ すだち果汁 たまねぎ だいこん	パン さとう さつまいも バター	679	26.0	30.5	
5	金	ごはん	○	春まき とうふとえびの中華煮	牛乳 春まき ぶた肉 えび とうふ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ えだまめ	米 さとう でんぷん 油	687	24.8	27.2	
8	月	ごはん	○	さばのゆずみそがけ とりごぼう汁 ふりかけ	牛乳 さば みそ とり肉 油あげ	にんじん ねぎ ゆず果汁 ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう 油 ごま油	609	27.7	20.1	
9	火	ごはん	○	じゃがいもと厚あげのそぼろ煮 いかときゅうりの酢の物	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ ちくわ いか わかめ	にんじん しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま	600	23.1	15.9	
10	水	ごはん	○	和風ハンバーグ 豆乳入り豚汁	牛乳 ハンバーグ(ぶた肉・とり肉) ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきだけ ごぼう だいこん はくさい	米 さとう でんぷん 油	626	24.4	21.5	
11	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツムース	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり粉 かつお粉	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ もやし パイン もも	パン 中華めん ゼリー	613	20.3	19.6	
12	金	麦ごはん	○	カレーライス フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング カレールー	640	18.6	23.4	
15	月	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ れんこんのきんぴら	牛乳 さわら ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん さやいんげん すだち果汁 れんこん	米 さとう こんにゃく 油 ごま ごま油	608	26.9	17.5	
16	火	玄米ごはん	○	親子丼 ひじきサラダ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ツナ ひじき	にんじん ねぎ こまつな 干ししいたけ たまねぎ コーン もやし	米 玄米 さとう 油 ドレッシング	615	24.9	21.6	
17	水	ごはん	○	枝豆のキャベツ焼き 八宝菜	牛乳 とり肉 ぶた肉 うすら卵	にんじん チンゲンサイ えだまめ キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう でんぷん 油	608	24.2	20.7	
18	木	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ そくせきづけ さつま汁	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 みそ 塩こんぶ	かぼちゃ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが だいこん	米 さつまいも 油	642	19.9	18.7	
19	金	ごはん	○	ぶた肉と大根のみそ煮 ほうれん草の ごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ みそ 卵	にんじん さやいんげん ほうれん草 しょうが だいこん キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう 油 ごま	610	20.5	20.7	
22	月	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 きゅうりのゆず香あえ ほうとう汁	牛乳 いわし ぶた肉 油あげ みそ	にんじん かぼちゃ ねぎ きゅうり ゆず果汁 ごぼう だいこん	米 さとう きしめん 油	606	22.7	20.3	
23	火	ごはん	○	とり肉のソテー ワインソースがけ ゆでブロッコリー かぶのスープ クリスマスチョコケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン	ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ かぶ コーン	米 さとう でんぷん ケーキ 油	639	25.6	22.0	
								平均	629	23.4	21.6
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

＜12月号＞
やってみよう
「防災クッキング」



※SNS等への転載は禁止しています。
通信料が発生しますので、ご注意ください。

12/4(木)は、ドイツ料理
に関係のある献立です！



ドイツでは、ソーセージが有名です。そのソーセージといっしょに、よく食べられているのが、「ザワークラウト」です。ドイツの伝統的な保存食で、キャベツを塩漬けにし、発酵させた漬物です。給食では、徳島県の特産物であるすだちの果汁を使用し、さわやかな味わいに仕上げています。



※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

今年の冬至は12月22日です

昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。