



	月	火	水	木	金
献立	1 ひじきのいりに 松風(まつかぜ)やき 麦ごはん すまし汁	2 かみんこサラダ ひのくにパン カレーうどん うどんは、小麦粉に塩水を加えて ねり合わせ、線状にしたものです。 江戸時代初期には、全国のいろい ろな所で食べられるようになりまし た。昭和50年代になると冷凍めん が登場し、保存性の良さなどから一 気に生産が増加しました。	3 わかめのすの物 いわしかぼすレモンに 麦ごはん さつま汁 さつま汁は、江戸時代から作ら れている鹿児島県の郷土料理で す。「さつま」という名前は、さ つまいもではなく、さつま鶏(ど り)を使って作られていたことから きているそうです。	4 ポテトサラダ りんご (中のみ) 千丁中3の1 リクエスト給食 『中学生のお子様セット』 きなこあげパン タイビーエン	5 いりこ大豆のかりんと (小中) 一食いりこ (幼) (豚キムチ) (麦ごはん) セルフ豚キムチごはん わかめスープ キムチは韓国の漬物です。野菜 の塩漬けを意味する「チムチエ」 がだんだん変化して「キムチ」と 呼ばれるようになったと言われて います。キムチには、暑い夏には 食欲をそそり、寒い冬は体を温め てくれる働きがあります。
	Kcal 小611 中786 幼444	小641 中815 幼475	小605 中773 幼514	小645 中806 幼512	小583 中752 幼501
	赤 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 大豆 ひじき	牛乳 鶏肉 さきいか	牛乳 鶏肉 わかめ 厚揚げ みそ いわし	きな粉 牛乳 豚肉 うずら卵	豚肉 牛乳 大豆
	黄 米「パン粉」砂糖 麦 砂糖 ごま こんにやく	パン うどんめん 油 ごま	米 油 砂糖 麦 さつま芋 こんにやく	パン 砂糖 油 春雨 ごま油 じゃがいも	米 でんぶ
	緑 人参 キヤベツ いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまねぎ 人参 キヤベツ ごぼう もやし しょうが きくらげ	白菜 人参 ねぎ キヤベツ きゅうり	キヤベツ たまねぎ 人参 たけのこ りんご	麦 砂糖 黒砂糖 たけのこ もやし 人参 白菜キムチ たまねぎ えのきたけ
献立	8 大根とにんじんのごまいため さののみそやき 麦ごはん かきたま汁	9 スパゲティサラダ かぼちゃパン ビーフシチュー	10 ちりめんこんぶ 切り干し大根のあえもの 麦ごはん がんもと野菜のもの	11 白身魚のマリネソースか (フルーツクリーム) (コッペパン) セルフフルーツサンド コーンスープ 『サンドイッチ』という名前は、 イギリスの「第4代・サンドイッチ 伯爵(はくしゃく)」からつけられ たとされています。サンドイッチ 伯爵はカードゲームが大好きで、 ゲームをしながら食べられないも のか?と考えた結果、「パンに具 材をはさんだモノ」を作っても らって食べていたそうです。	12 水菜(みずな)のサラダ (ドライカレーの具) (麦ごはん) セルフドライカレー ポテトスープ 水菜は、肥料を使わず水と土だけ で育てていたことから、「水菜」とい う名前がついたそうです。京都が原産 (げんさん)なので「京菜(きょうな)」 とも呼ばれます。水菜は栄養豊富で、 成長期のおみなさんにとって必要な、骨 をしょうぶにするカルシウム、血液を つくる鉄もたくさん含まれています。
	Kcal 小635 中816 幼524	小640 中815 幼495	小641 中829 幼稚園はありません	小661 中805 幼554	小625 中800 幼512
	赤 牛乳 卵 さば 豚肉	牛乳 牛肉 豚肉	牛乳 がんもどき ちりめん 鶏肉 こんぶ	生クリーム 牛乳 ベーコン ホキ(白身魚)	牛肉 豚肉 大豆 牛乳 ベーコン ささみ
	黄 米 でんぶ 麦 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	パン じゃがいも マーガリン 油 スパゲティ	米 こんにやく 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	パン 砂糖 油 じゃがいも	米 油 麦 じゃがいも
	緑 えのきたけ 人参 ねぎ しょうが 大根	たまねぎ 人参 きゅうり コーン しめじ グリンピース キヤベツ	人参 ごぼう 乾しいたけ 切干し大根 れんこん いんげん キヤベツ	たまねぎ みかん バイロン もも 人参 コーン ビーマン	たまねぎ 人参 しょうが キヤベツ 水菜 白菜
献立	15 にらともやしのナムル はるまき 麦ごはん はくさいと肉団子のスープ	16 きんぴらごぼう 魚のマヨネーズやき 麦ごはん さといものみそ汁 里(さと)いもはなぜ、このよう な名前がついたのでしょうか?これ は、山にはえる「山いも」に対 し、里で栽培(さいばい)されるか ら「里いも」という名前がついた と言われています。里とは、人の 住む家が集まっている所を表しま す。	17 とうふサラダ (チキンライスの具) (麦ごはん) セルフチキンライス 五目(ごくら)スープ とり肉は、牛肉やぶた肉に比べ て脂肪がやや少なく、あっさり として消化のよい肉です。とり 肉を大きく分ける時、手羽、む ね、さきも、ももになります。ま た残った骨(ほね)は「とりがら」 といっておいしいスープがとれま す。	18 ツナサラダ 黒豆きなこ クリーム 食パン クリームスパゲティ スパゲティに入っている「ほう れん草」は、11月〜2月頃が 旬の野菜です。ほうれん草に含ま れる栄養素は、風邪などの病気に かかりにくくしてくれます。残さ ず食べましょう。	19 たかなの油いため くまさんデー あつあげとこんにやくの田楽(でんがく) 今日のはるさとくまさんデーの 献立です。だご汁、田楽、高菜料 理は、阿蘇を代表する料理です。 田楽は本来、豆腐や里芋、こんに やくなどにみそをぬってやくも のですが、給食ではため物にし ました。
	Kcal 小605 中811 幼455	小590 中758 幼475	小587 中758 幼485	小599 中742 幼稚園はありません	小663 中858 幼521
	赤 牛乳 春巻 ちりめん ミートボール	牛乳 油揚げ たら 豚肉 わかめ	鶏肉 牛乳 わかめ 豚肉 豆腐	牛乳 鶏肉 ツナ 黒豆きなこクリーム	牛乳 豚肉 鶏肉 あつあげ ちりめん
	黄 米 春雨 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	米 ごま 砂糖 麦 さといも こんにやく 油	米 油 麦 油 黒粉	パン スパゲティ 油 砂糖	米 さといも 小麦粉 白玉粉 こんにやく 三温 油 ごま
	緑 白菜 乾しいたけ ねぎ にら 大根 人参 もやし	えのきたけ 大根 白菜 ごぼう 人参 乾しいたけ	たまねぎ しめじ「グリンピース」 たけのこ 白菜 えのきたけ 人参 きくらげ ねぎ キヤベツ きゅうり	ほうれん草「しめじ」 エリンギ たまねぎ キヤベツ 人参 きゅうり	人参 ごぼう 乾しいたけ「しょうが」 大根 ねぎ たかな漬
献立	22 はるさめのすの物 ひじきのり のつくだに 麦ごはん 肉豆腐 にんじんのオレンジ色は、カロテン という栄養食の色です。カロテン は、視力やひふを健康に保つする 効果があります。それに、ビタミン も多いため、かぜをひきやすい冬 には、多くとってほしい食品のひとつ です。	23 もみの木サラダ クリスマス ケーキ とり肉のマーマレードやき ミルクパン コンソメスープ 今日は、2学期最後の給食で す。冬休み中も「早寝・早起き・ 朝ごはん」を心がけ、毎日元気に 過ごしましょう。	かぜに 負けな! ビタミンC 体づくりのための食事 ビタミンA 冬は、空気が乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節 です。かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものを しっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵 抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コ ラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが 多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けな体づくりをしま しょう。 今月の給食で使う旬の食材 ブロッコリー、ねぎ、だいこん、 はくさい、れんこん、ほうれん草、 チンゲン菜、こまつな、さといも、タラ		
	Kcal 小581 中744 幼455	小637 中802 幼583	たんぱくしつ		
	赤 牛乳 豚肉	牛乳 ベーコン			
	豆腐 ひじきのり佃煮	鶏肉			
	黄 米 しらす 麦 砂糖	パン 油			
でんぶ 油 春雨 砂糖	ケーキ マーマレード				
緑 いんげん たまねぎ 白菜	たまねぎ キヤベツ ビーマン コーン				
人参 ほうれん草 もやし	人参 きゅうり ブロッコリー				