



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 きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
2	月	えだまめいりわかめごはん ぎゅうにゅう ささかまのしょうがやき あさづけ じゃがいものみそしる	ごはん さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう ささかまほこ とうふ あぶらあげ さばぶし	えだまめ しょうが にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	576	24.1
3	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ もやしのちゅうかサラダ みかん	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり みかん	632	26.7
4	水	○旬の野菜「ほうれんそう」○ しそごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ ほうれんそうのおひたし かきたまじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすほし さばぶし	レモン ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ しそ	614	26.7
5	木	しよくパン りんごジャム ぎゅうにゅう マカロニのクリームに フレンチサラダ	パン ジャム マカロニ じゃがいも パター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	622	23.9
6	金	ごはん なつとう ぎゅうにゅう いわしのみりんほし ぶりからきゅうり あおなとだいののみそしる	ごはん あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ かつおぶし なつとう	きゅうり もやし だいこん ねぎ ほうれんそう	617	29.2
9	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのオーロラに きんぴらごぼう さわにわん	ごはん でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ さばぶし	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	647	29.1
10	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ めんまのいために とんじる	ごはん あぶら さとう パンこ でんぶん ごま さといも	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ めんま ごぼう だいこん ねぎ はくさい えだまめ	580	29.0
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ はるさめサラダ たまごスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	はくさい いら もやし きゅうり にんじん こまつな ねぎ	577	20.8
12	木	小チョコレートパン ぎゅうにゅう にくうどん はるまき かいそうサラダ	チョコレート パン うどん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さばぶし とりにく わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	660	24.4
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー コールスロー オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも パター あぶら	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく チーズ	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 オレンジ	638	20.2
16	月	○韓国料理「ビビンバ」○ ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ フルーツしらたま	ごはん あぶら さとう ごま しらたまもち	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう ねぎ もも バインアップル レモン	631	23.3
17	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつなごまいため きのこじる	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ さばぶし	こまつな にんじん えのきたけ しめじ なめこ だいこん	628	27.4
18	水	○福島県の郷土料理「ざくざく汁」○ ソースかつどん (ごはん ゆでキャベツ チキンカツ) ぎゅうにゅう ざくざくじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう ほししいたけ	633	25.3
19	木	ハニーバタートースト ぎゅうにゅう もみのきハンバーグ ポトフ おたのしみデザート	パン パター はちみつ さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	709	24.9
20	金	○冬至献立○ ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき とうじかぼちゃ あぶらあげのみそしる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう ほっけ あずき とうふ あぶらあげ かつおぶし	かぼちゃ にんじん ねぎ はくさい	579	25.1

おしらせ



□乾燥してウイルスが発生しやすい時期です。
給食で使う「はし・スプーン」は毎日きれいに洗ってください。

□20日(金)が冬休み前の最後の給食です。
休み明けの給食開始日は、1月9日(木)です。
給食当番の人は給食白衣を持ち帰ります。洗濯をし、アイロンをかけて、冬休み明けに持ってきてください。

□果物や野菜の高騰により、食材の変更をする場合がありますので、御理解のほどよろしくお願い致します。

12月22日は冬至の日

冬至とは、北半球において太陽の位置が最も低くなる日です。日照時間が最も短くなります。冬至の日には、よくかぼちゃを食べるといいますが、冬至にかぼちゃを食べるのは、緑黄色野菜の少ない冬にカロテンやビタミンが多く含まれるかぼちゃを食べて、風邪への抵抗力をつけようとした先人の知恵だと言われています。作並小学校でも12月20日(金)に冬至献立を予定しております。今年の冬至は12月22日(日)になりますので、御家庭でもぜひかぼちゃを使った料理を食べてみてはいかがでしょうか？

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 650kcal
・たんぱく質 21.1～32.5g

