



ぎゅうにゅうはあかのたべもの  
パン・ごはんはきいろのたべもの

こんげつ いのうえ やさい かん  
今日の井上さんの野菜は はくさい です。感しやしていただきましよう!

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)	
1	火	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに カリカリごぼう チョコクリーム	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ ごぼう	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう ごま マーシャルピンズチョコ	
2	水	ごはん	○	カレーライス フレンチサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん しめじ はくさい きゅうり とうもろこし みかん (かん)	じゃがいも あぶら あぶら	
3	木	パン	○	クリームパスタ こまつなサラダ	ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ パセリ こまつな キャベツ とうもろこし	スパゲッティ しろいんげんまめペースト さとう	
4	金	ごはん	○	ぎゅうどん はくさいのおかかあえ	ぎゅうにく かつおぶし	しろねぎ いとこんにやく はくさい にんじん えのきたけ	さとう さとう	
<p>こくさん わぎゅうにくむりょう ぎゅうどん 国産の和牛肉を無料でいただき、牛丼にします!! ぜいたくな給食を感しやしていただきましよう。</p>								
7	月	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ すのもの けんちんじる	ほき みそ わかめ	もやし こんにやく にんじん ごぼう あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう さといも	
8	火	食パン	○	ミートサンドパン ほうれんそうスープ	ぎゅうにく ぶたにく ひきわりだいす ベーコン	たまねぎ トマトピューレー ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん	パンこ さとう	
<p>この日のパンは「食パン」です。ミートソースをのせて半分におり、こぼれないように上手に食べましよう。</p>								
9	水	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ いんげん こんにやく にんじん もやし ごぼう あおねぎ	さつまいも てんぷらこ あぶら さとう	
10	木	こめこパン	○	ちゃんぽん フライビーンズ	ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう だいす	はくさい もやし たけのこ にんじん あおねぎ ほししいたけ	ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら さとう	
<p>こんげつ か 今月の変わりパンは「米粉パン」です。いつものパンと比べると、もっちりしています。</p>								
11	金	ごはん	○	なますのてりやき ごまあえ みそじる	なます あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん もやし こまつな	でんぷん あぶら さとう ごま さとう じゃがいも	
<p>ちさんちしょう ひ 地産地消の日のこんだてです。今日の給食に使われている「ほうれんそう」「こまつな」は和歌山市内産です。 なますも和歌山県でとれたものです。どんな味がするかな?</p>								
14	月	ごはん	○	ししゃもフライ にんじんしりしり にゅうめんじる	ししゃもフライ ツナ	にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら ごまあぶら ごま そうめん	
15	火	パン	○	とうにゅうシチュー もやしのゆかりあえ くだもの	とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー もやし あかしそ みかん	あぶら じゃがいも さといも	
16	水	ごはん	○	マーボーだいこん かきたまじる	ぶたにく あかみそ たまご	だいこん しょうが にんにく しろねぎ いら こまつな えのきたけ たまねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん でんぷん	
17	木	パン	○	とりにくのからあげ パンサンデー もずくスープ	とりにく もずく	こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ もやし たけのこ	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
18	金	ごはん	○	みそにこみうどん はりはりづけ	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ あかみそ	はくさい にんじん えのき あおねぎ きりぼしだいこん こまつな	うどん さとう	
21	月	ごはん	○	さけのゆずふうみ こんぶあえ かぼちゃいりみそじる	さけ しおこんぶ あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう はくさい かぼちゃ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
<p>とうじ 《冬至のこんだて》です。冬至は1年で昼が最も短く、夜が一番長くなる日です。 日本では、この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われている。</p>								
22	火	パン	○	もみのきハンバーグ マカロニサラダ クリスマススープ ショコラケーキ	ハンバーグ ベーコン きゅうにゅう	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい	さとう マカロニ さとう ショコラケーキ	
<p>《クリスマスのこんだて》です。クリスマスツリーの形をしたハンバーグと、星型ラッキーにんじんが入ったスープ、デザートをおたのしみ!</p>								
23	水	ごはん	○	おでん ぼんすあえ ひじきふりかけ	とりにく ほねく ちくわ こんぶ うすらたまご あつあげ ひじき ちりめんじゃこ	こんにやく だいこん はくさい こまつな にんじん あかじそ	じゃがいも さとう さとう さとう ごま	
24	木	しゅうぎょうしき						

こんだて しょう やさい てんこうなど へんこう  
\*献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

にち ちさんちしょう ひ こんだて  
\*11日は「地産地消の日の献立」です。

にち とうじ こんだて へんこう  
\*21日は「冬至の献立」 22日は「クリスマスの献立」です。



おはし、マスク、ハンカチは、  
毎日洗って持ってましよう。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギー の13~20%	脂肪 エネルギー の20~ 30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上