

日 曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
2 月	 チーススタッカルピ丼	米、麦、米サラダ油、鶏肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、醤油、みりん、塩、コチュジャン、豆板醤、チーズ、でん粉	750	35.1	3.0	
	 トックスープ	鶏がら、鶏肉、人参、小松菜、玉ねぎ、トック、醤油、塩、こしょう				
3 火	 サンラータンメン	中華麺、豚肉、にんにく、人参、たけのこ、小松菜、干し椎茸、豆腐、鶏卵、米サラダ油、ごま油、醤油、塩、こしょう、でん粉、穀物酢、鶏がら	800	33.0	3.5	
	里芋の春巻き	春巻きの皮、里芋、牛乳、チーズ、鶏肉、玉ねぎ、米サラダ油、塩、こしょう、なたねサラダ油、薄力粉				
	 ピリ辛大根サラダ	人参、大根、ホールコーン、小松菜、醤油、ごま油、穀物酢、塩、豆板醤				
4 水	 麦ごはん	米、麦	724	28.6	2.1	
	 ぶり大根	ぶり、大根、黒こんにゃく、長ねぎ、生姜、酒、みりん、醤油、三温糖、削り節				
	 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、わかめ、削り節、赤みそ、白みそ				
5 木	 麦ごはん	米、麦	740	29.3	1.7	
	 わにのフライ (広島県)	もうかざめ、塩、こしょう、酒、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、中濃ソース				
	 けんちょう (山口県)	鶏肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、れんこん、干し椎茸、こんにゃく、米サラダ油、醤油、上白糖、酒、みりん				
6 金	 どんどろけ飯	米、麦、豚肉、人参、油揚げ、豆腐、干し椎茸、米サラダ油、三温糖、酒、塩、醤油	703	29.5	2.6	
	 小松菜とじゃこの卵焼き	鶏卵、小松菜、ちりめんじゃこ、みりん、醤油、削り節				
	 れんこんきんぴら	れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、米サラダ油、醤油、みりん、三温糖、ごま油、唐辛子				
	 ヨーグルト	ヨーグルト				
9 月	 ごまきな粉揚げパン	コッペパン、なたねサラダ油、きな粉、白ごま、上白糖、塩	728	26.1	2.5	
	 冬のクリームスープ	鶏がら、鶏肉、長ねぎ、じゃが芋、ほうれん草、人参、薄力粉、米サラダ油、バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、米サラダ油、白ワイン				
	 みかん	みかん				
10 火	 麦ごはん	米、麦	706	23.7	2.3	
	 揚げ豆腐の薬味ソースがけ	豆腐、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油、にんにく、生姜、長ねぎ、上白糖、醤油、穀物酢				
	 ベっこう煮	人参、大根、こんにゃく、豚肉、れんこん、さつま揚げ、米サラダ油、醤油、三温糖、みりん、削り節				
	 すまし汁	削り節、わかめ、長ねぎ、えのきたけ、人参、酒、塩、醤油				
11 水	 チキンカレー	米、麦、米サラダ油、鶏肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏がら、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、醤油、はちみつ、トマトケチャップ、ガラムマサラ、塩、こしょう、赤ワイン	737	24.9	2.8	
	 海藻サラダ	海藻ミックス、ホールコーン、キャベツ、人参、小松菜、米サラダ油、穀物酢、醤油、ごま油、三温糖				
12 木	 麦ご飯	米、麦	803	27.8	2.6	
	 たらのカラフル炒め	たら、でん粉、なたねサラダ油、じゃが芋、枝豆、人参、上白糖、醤油、トウバンジャン、トマトケチャップ				
	 のりの佃煮	のり、醤油、三温糖、みりん、削り節				
13 金	 大根の味噌汁	油揚げ、長ねぎ、大根、わかめ、削り節、白みそ、赤みそ	711	28.8	3.5	
	 鶏ちゃんうどん	うどん、削り節、だし昆布、米サラダ油、生姜、にんにく、鶏肉、酒、キャベツ、にんじん、干し椎茸、かまぼこ、油揚げ、長ねぎ、醤油、こしょう				
	 白菜のごま酢和え	ほうれん草、白菜、人参、白ごま、上白糖、醤油、穀物酢				
16 月	 黒糖蒸しパン	薄力粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、米サラダ油、牛乳、赤みそ	700	28.4	3.7	
	 わかめとじゃこのご飯	米、麦、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ				
	 おでん	煮干し、うすら卵、大根、昆布、こんにゃく、竹輪、ちくわぶ、じゃが芋、塩、醤油、みりん、酒				
17 火	 かぶとツナの和え物	かぶ、白菜、人参、ツナ、醤油、ごま油、酢、三温糖	712	26.3	2.9	
	 黒パン	黒パン				
	 クリームシチュー	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ぶなしめじ、米サラダ油、薄力粉、米サラダ油、牛乳、クリーム、塩、こしょう、白ワイン、鶏がら				
	 パリパリサラダ	ワンタンの皮、なたねサラダ油、キャベツ、ブロッコリー、人参、米サラダ油、上白糖、塩、穀物酢、醤油、白ワイン				
18 水	 りんご	りんご	711	30.7	2.8	
	 ガパオライス	米、麦、鶏肉、米サラダ油、バジルペースト、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、青ピーマン、赤ピーマン、酒、上白糖、醤油、オイスターソース、唐辛子、塩、ごま油				
19 木	 フォーのスープ	鶏がら、米サラダ油、生姜、鶏肉、水菜、人参、緑豆もやし、長ねぎ、フォー、酒、塩、こしょう、醤油	751	29.9	3.2	
	 麦ご飯	米、麦				
	 さばの塩焼き	さば文化干し				
20 金	 切干大根の煮物	切干大根、高野豆腐、人参、油揚げ、米サラダ油、三温糖、酒、みりん、醤油、削り節	867	31.1	2.8	
	 豆腐の味噌汁	長ねぎ、豆腐、小松菜、削り節、白みそ、赤みそ				
	 キャロットピラフ	米、麦、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、ホールコーン、塩、こしょう、白ワイン、醤油、米サラダ油、バター				
	 クリスピーチキン	鶏肉、塩、こしょう、薄力粉、コーンフレーク、パン粉、なたねサラダ油				
20 金	 フレンチサラダ	キャベツ、小松菜、ホールコーン、人参、穀物酢、上白糖、米サラダ油、塩、こしょう、からし	867	31.1	2.8	
	 かぼちゃプリン	かぼちゃペースト、鶏卵、牛乳、上白糖、クリーム、グラニュー糖				
*食材購入の都合などで変更する場合があります。ご了承ください。			平均	743	28.9	2.8

○12月10日(火)に給食費の引き落としがあります。前日までに残高の確認をお願いいたします。  
(3年生の引き落としは11月で終了しました。ご協力ありがとうございました。)  
☆2学期の給食は20日(金)で終わりになります。3学期は1月10日(金)から給食が始まります。

年末年始の行事食  
あれこれ  
ぜひご家族で準備して  
食べてみてください!

お雑煮

鏡餅→鏡開き  
→お汁粉

## 冬至

今年、12/21 冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

お正月おせち

1/7

七草粥

