

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)
1 金	 チーズスタッカルピ丼	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	766	36.6	2.9
	 トック入り卵スープ	鶏がら、鶏肉、人参、小松菜、玉ねぎ、干し椎茸、トック、鶏卵、醤油、塩、こしょう、でん粉			
4 月	 麦ごはん 中国地方	米、麦	748	30.2	1.8
	 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			
5 火	 キャロットピラフ	米、麦、鶏肉、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、セロリ、ホールコーン、パセリ、塩、こしょう、白ワイン、醤油、米サラダ油、バター	727	29.0	2.7
	 フライドチキン	鶏肉、塩、こしょう、ガーリックパウダー、オールスパイス、カレー粉、醤油、白ワイン、薄力粉、でん粉、なたねサラダ油			
	 ブロッコリーのにんにくソースがけ	ブロッコリー、キャベツ、人参、にんにく、醤油、オリーブオイル、米サラダ油			
	 早香	早香			
6 水	 麦ごはん	米、麦	711	28.7	2.0
	 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、煮干しだし			
	 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、煮干し、赤みそ、白みそ			
7 木	 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	706	28.2	3.4
	 小松菜のじゃこ和え	小松菜、白菜、人参、醤油、みりん、ちりめんじゃこ、白ごま			
	 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、赤みそ、牛乳			
8 金	 麦ごはん	米、麦	701	38.4	2.9
	 鶏肉の味噌漬け焼き	鶏肉、酒、みりん、三温糖、醤油、白みそ			
	 五目豆	大豆、鶏肉、人参、こんにゃく、ごぼう、昆布、三温糖、醤油、みりん、削り節だし、米サラダ油			
	 かきたま汁	削り節、豆腐、豚肉、長ねぎ、ほうれん草、酒、醤油、塩、でん粉、卵			
11 月	 バターチキンカレー	米、麦、米サラダ油、生姜、にんにく、鶏肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、鶏がら、薄力粉、米サラダ油、カレー粉、トマト缶、トマトジュース、バター、生クリーム、ウスターソース、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	778	24.6	2.7
	 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 火	 シュガーツイスト揚げパン	ツイストパン、なたねサラダ油、グラニュー糖	797	24.8	2.1
	 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			
13 水	 麦ご飯	米、麦	725	28.6	2.6
	 さばの香味焼き	さば、三温糖、にんにく、生姜、ごま油、醤油、酒			
	 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、削り節だし			
	 豆腐の味噌汁	長ねぎ、豆腐、小松菜、削り節、白みそ、赤みそ			
14 木	 北海道森町産ほたてごはん	米、麦、醤油、酒、ほたて貝柱、油揚げ、人参、れんこん、生姜、醤油、三温糖、みりん、米サラダ油	716	31.9	3.1
	 どさんこ 北海道献	豚肉、人参、豆腐、じゃが芋、ホールコーン、わかめ、長ねぎ、緑豆もやし、にんにく、米サラダ油、バター、白みそ、赤みそ、醤油、削り節			
	 小松菜とちくわの和え物	小松菜、緑豆もやし、ちくわ、醤油、みりん、白ごま			
	 りんご	りんご			
15 金	 北海道森町産ほたて塩ラーメン	中華麺、米サラダ油、ごま油、豚骨、鶏がら、煮干し、米サラダ油、生姜、にんにく、ほたて貝柱、なると、人参、干し椎茸、キャベツ、もやし、わかめ、長ねぎ、酒、塩、こしょう、醤油、白ごま	774	27.6	4.2
	 いももち 北海道献	じゃが芋、でん粉、塩、砂糖、なたねサラダ油、醤油、みりん			
	 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			
18 月	 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	700	29.3	4.2
	 おでん	煮干し、うすら卵、大根、昆布、こんにゃく、竹輪、さつま揚げ、ちくわぶ、じゃが芋、塩、醤油、みりん、酒			
	 かぶとツナの和え物	かぶ、白菜、人参、ツナ、塩、醤油、ごま油、酢、三温糖			
19 火	 はちみつパン	はちみつパン	900	31.5	3.9
	かぼちゃのシチュー	鶏がら、米サラダ油、鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ぶなしめじ、薄力粉、牛乳、生クリーム			
	チーズサラダ	チーズ、キャベツ、人参、ブロッコリー、米サラダ油、醤油、三温糖、穀物酢、塩、こしょう、白ごま			
	ショコラケーキ	薄力粉、ココア、ベーキングパウダー、生クリーム、グラニュー糖、鶏卵、チョコレート、白ワイン			

*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 750 30.0 3.0

○12月11日(月)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19日(火)で終わりになります。3学期は1月10日(水)から給食が始まります。

北海道森町から「ほたて」が無償提供されます！

14, 15日に北海道森町産の新鮮なほたてが登場します。
詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。

冬至

今年、12/22は冬至は、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とも考えられていました。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。

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

1/7
(日)

七草粥

お正月おせち

