



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	おもにからだのちょうじょうと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)	
3	月	しょくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう とりにくのアップルソースやき ごまみそやさいスープ	パン さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく	りんご しょうが にんじん たまね ぎ もやし しなちく とうもろこし チンゲンサイ	568	30.0	
4	火	ごはん なつとう ぎゅうにゅう にくじゃが ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶらふ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	にんじん グリンピース たまねぎ こまつな キャベツ	620	24.4	
5	水	ツイストパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース タンドリーチキン オレンジ	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト(缶) オレンジ	609	30.9	
6	木	ごはん ぎゅうにゅう おでん さつまいもとだいずのあげに	ごはん さとう でんぷん さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう がんもどき ちくわ さつまあげ うずらたまご こんぶ だいず かたくちいわし	にんじん だいこん グリンピース	608	23.2	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに すいとんじる みかん	ごはん さとう すいとん	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう だい こん ねぶかねぎ ほししいたけ みかん	664	24.1	
10	月	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ハンバーグホワイトソースかけ ミネストローネ	パン ジャム でんぷん あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんじん ブロッコリー キャベツ にんにく トマト(缶)	648	25.6	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてりやき すきこんぶのいりに あぶらふのみそじる	ごはん さとう あぶら ごま あぶらふ じゃがいも	ぎゅうにゅう あかう お こんぶ あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	573	23.3	
12	水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ もやしとチンゲンサイのスープ りんご	パン あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらたまご	たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ たけのこ もやし しょうが りんご	578	24.0	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはくさいのいためもの コーンいりたまごスープ くだもの	ごはん あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	にんじん はくさい しめじ ねぶかねぎ にんにく とうもろこし たまねぎ こまつな くだもの	592	22.4	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(ソース) くきわかめのいためもの タンタンはるさめスープ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ ぶたにく	めんま とうもろこし にんにく にんじん いら ほししいたけ もや し たまねぎ	584	20.1	
17	月	小こめこパン ぎゅうにゅう あんかけうどん こまつなとツナのソテー ヨーグルト	パン こめこ うどん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まぐるあぶらづけ ヨーグルト	にんじん たけのこ ねぶかねぎ ほししいたけ こまつな とうもろ こし	580	25.7	
18	火	<b>&lt;冬至こんだて&gt;</b> ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう すきやき とうじかぼちゃ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとうふ あずき	にんじん しゆんぎく はくさい ねぶかねぎ えのきたけ かぼちゃ	566	21.3	
19	水	<b>&lt;クリスマスこんだて&gt;</b> メロンパン ぎゅうにゅう メンチカツ(ソース) トマトスープ デザート	パン あぶら	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ とうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ トマト(缶)	679	20.4	
20	木	おべんとうの日						

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

★今月の目標★  
給食ができるまでを知ろう

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 620 kcal  
・たんぱく質 23.3 g

夏が旬のかぼちゃを冬至に食べるのはなぜ？

12月22日は冬至です。冬至にかぼちゃを食べると、かぜの予防になると言わ  
れています。かぼちゃの旬は夏ですが、長い間保存できます。昔は、野菜の少な  
かった冬に保存したかぼちゃを使い、貴重なビタミン源としていました。

給食では、ひと足先に、18日に冬至かぼちゃにします！

みなさんもかぼちゃを食べて、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

