

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
11	木	牛乳		牛乳						719 28 30	八宝菜とは、肉や野菜などを炒め、片栗粉でとろみをついた中華料理です。八宝菜の「八(はち)」は8種類という意味ではなく、「たくさん」の」という意味です。
		麦入りご飯			米 麦						
		八宝菜	豚肉 なると つずらの卵		片栗粉	油 ごま油	しょうが にんじん だけのこ 玉ね ぎ きくらげ ヤングコーン 白菜 チンゲン菜	オイスターソース しょう ゆ 中華スープの素 塩 こ しょう			
		揚げぎょうざ	豚肉		でん粉 砂糖 小 麦粉	豚脂	キャベツ 玉ねぎ にら しょ うが	しょうゆ 塩 こしょう			
		キウイフルーツ					キウイフルーツ				
12	金	牛乳	地元産物を 嘴わう!	牛乳						695 27 26	ふるさと給食の日です。旬のさつまいもは函南町産です。みかんは静岡県産です。給食では「地産地消」を心がけています。
		さつまいもご飯			米 さつまいも	黒ごま			酒 塩		
		ししゃもフライ	ししゃも		パン粉 小麦粉 コー ンフラワー ライ麦粉	油			ソース		
		おかか和え		かつお節	上白糖		キャベツ にんじん もやし	しょうゆ			
		豚汁	豚肉 みそ 豆 腐		じゃがいも こん にゃく	油	ごぼう にんじん 大根 根深ね ぎ	酒			
15	月	牛乳		牛乳						676 33 25	今日のハンバーグは、鶏ひき肉、豚ひき肉と一緒に豆腐も練り込んで作っています。豆腐を入れることでハンバーグがふわっとします。そして、栄養価もアップします。
		麦入りご飯			米 麦						
		豆腐入りハンバーグ	鶏肉 豚肉 豆 腐 卵		パン粉 三温糖	油	玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ ソー ス			
		もやしのごま酢和え			上白糖	ごま ごま油	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢			
		かきたま汁	卵		片栗粉		えのき 根深ねぎ	塩 しょうゆ 酒			
16	火	牛乳		牛乳						773 33 44	「寒いから」「面倒だから」という理由で、指先だけさつと水で流すような手洗いをしていませんか?食事の前には石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。パンの日は特によく洗いましょう。
		ツナコーントースト	ツナ	脱脂粉乳	小麦粉 上白糖	ショートニング マヨネーズ	玉ねぎ コーン	塩 こしょう			
		ポークピーンズ	豚肉 大豆	チーズ	じゃがいも 三温 糖	油	玉ねぎ にんじん トマト	塩 こしょう 赤ワイン トマ トケチャップ マギーピヨン ソース			
		オレンジ					オレンジ				
17	水	牛乳	クリスマス パン	牛乳						794 26 36	ブロッコリーは、ラテン語で「芽生え」を意味する「ブロッコ」から名づけられました。日本に伝えられたのは明治時代ですが、あまり普及せず、本格的に栽培されるようになったのはここ数十年だそうです。今日はクリスマスメニューです。
		コーンピラフ			米	バター	玉ねぎ にんじん コーン	マギーピヨン 塩 こ しょう 白ワイン			
		鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉		三温糖		しょうが レモン汁 すりおろ しりんこ にんにく	酒 しょうゆ			
		ブロッコリーサラダ			三温糖	ごま マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
		ミネストローネ	ベーコン			オリーブ油	にんにく 玉ねぎ セロリ に んじん トマト キャベツ	赤ワイン トマトケチャップ マギーピヨン			
18	木	クリスマステザート	豆乳		砂糖 水あめ 米粉 大 豆粉	油		ココアパウダー		700 28 29	12月22日は冬至です。冬至とは、1年間で一番屋が短い日の事です。無病息災を祈って行う昔からの習慣がくつかあります。そのうちの一つは運を呼び込むため「冬」のつく食べ物を食べることです。今日の給食には、「うどん」「にんじん」「なんきん(かぼちゃ)」が入っています。
		牛乳	冬至 ごはん	牛乳							
		うどん			小麦粉			塩			
		和風つけ汁(冬至)	鶏肉 油揚げ みそ				にんじん 千しらいたけ かほ ちや 大根 根深ねぎ	酒 しょうゆ			
		野菜のかき揚げ			さつまいも てん ぷら粉	油	玉ねぎ にんじん				
19	金	ごま和え			三温糖	ごま	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ		688 28 32	物価高騰のため、比較的値段の変動が少なく、安価で栄養のあるもやしを給食ではたくさん使っています。もやしは若い芽がぐんぐん伸びていくという意味から名づけられたそうです。
		牛乳		牛乳							
		鶏ごぼう飯	鶏肉 油揚げ		米 三温糖		ごぼう にんじん	しょうゆ 酒 塩 みり ん			
		いわしフライ	いわし		パン粉 小麦粉	油			ソース 塩		
		ひじきと枝豆のサラダ			ひじき	上白糖	ごま油 ごま	にんじん もやし 枝豆	しょうゆ 米酢 塩		
22	月	キャベツのみぞ汁	豆腐 みそ		じゃがいも		キャベツ 玉ねぎ			708 24 24	二学期の給食は今日で終わりです。冬休みも規則正しい生活、バランスの取れた食事を心がけ、3学期も元気に登校しましょう。
		牛乳		牛乳							
		麦入りご飯			米 麦						
		ポークカレー	豚肉	ヨーグルト	じゃがいも はち みつ	油	にんにく 玉ねぎ セロリ ト マト にんじん	ソース カレーフレーク しょうゆ 塩 こしょう			
		コールスローサラダ			上白糖	油	キャベツ にんじん きゅうり コーン	りんご酢 塩 こしょう			
		みかんゼリー			水あめ 砂糖		みかん果汁				



## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

