

ひづけ 日付 曜日	献立名	おもはたらさいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
(金)	1 麦ごはん					こめ 米 麦	643	744	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				27.7	31.4	
	すきやき	ぎゅうにく 牛肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ はくさい 深ねぎ こんにやく	マロニ さとう			
	あつやき 厚焼たまご	あつやき 厚焼たまご							
	ばいにく 梅肉あえ				だいこん				
(月)	4 ふゆやさい 冬野菜カレー	にく とり肉	だっしふんにゅう 脱脂粉乳	にんじん ブロccoli	たまねぎ かぶ おろしりんご	こめ 米 ジャガイモ	あぶら 油 カレールウ	614 740	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				18.9	21.9	
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし おろしりんご	さとう あぶら 油			
(火)	5 こめこ 米粉パン					こめこ 米粉パン	614	848	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				25.7	32.9	
	ごもく 五目うどん	にく あぶら とり肉 油揚げ ちくわ		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん			
	さつまいもチップス					さつまいも あぶら 油			
(水)	6 ごはん					こめ	640	729	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				25.5	28.3	
	かきたま汁	はんぺん たまご 卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ	でん粉			
	いわし生姜煮	いわし生姜煮							
	クープイリチー	ぶた肉 てんぷら	こんぶ	にんじん	たけのこ	さとう あぶら 油			
(木)	7 パーカーハウスパン					パーカーハウスパン	611	757	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				28.7	33.9	
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	ワンタン ごま油			
	て 照り焼きチキン	て 照り焼きチキン							
	キャベツ				キャベツ				
	スライスチーズ		スライスチーズ						
(金)	8 麦ごはん					こめ 米	659	755	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				22.5	27.2	
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ	さとう でん粉 ごま油			
	ハンサンスー		わかめ		きゅうり	はるさめ さとう ごま ごま油			
	りんご				りんご				
(月)	11 ごはん					こめ 米	654	723	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				27	30.4	
	はるさめ 春雨スープ	にく とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	はるさめ ごま油			
	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう			
	ムース				ムース				
(火)	12 はちみつパン					はちみつパン	604	742	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				21.9	26.3	
	スープスパゲティ	ベーコン	だっしふんにゅう 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	スパゲティ 小麦粉 マーガリン			
	ハムのマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ おろしりんご	さとう オリーブ油			
(水)	13 ごはん					こめ 米	709	808	
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				27.7	34.2	
	ぶたにく だいこん 豚肉と大根のべっこう煮	ぶた肉 厚揚げ てんぷら		にんじん	だいこん グリンピース	さとう あぶら 油			
	さんま梅煮	さんま梅煮							
	レモンあえ		わかめ		キャベツ レモン	さとう			

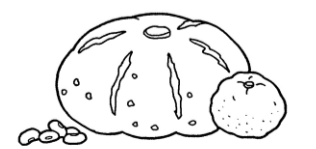
今月の給食費の引き落としは12月5日(火)です。

ひつけ 日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー (kcal)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	たんぱく質 (g)	
14 (木)	ドッグサンド(コッパパン フランクフルトのトマトソース キャベツ)	フランクフルト			キャベツ	コッパパン さとう		663	776
	牛乳		牛乳			でん粉		26.4	30.5
	じゃがいものベーコン煮	ぶた肉 ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
15 (金)	むぎ麦ごはん					こめ 小麦		695	846
	牛乳		牛乳					30.6	36.5
	おでん	とり肉 あつあげ うずらの卵 てんぷら		にんじん	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう			
	きびなごごまフライ		きびなごごまフライ				あぶら油		
	ツナと高菜の炒め物	ツナ		高菜 づけ		さとう	ごま油		
18 (月)	ごはん					こめ 米		671	810
	牛乳		牛乳					25.9	31.1
	さつまいも汁	とり肉 あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも			
	和風ハンバーグ	ハンバーグ みそ				さとう			
ゆかりあえ			にんじん	はくさい					
19 (火)	パン					パン		653	847
	牛乳		牛乳					29.2	36.5
	こぎつねうどん	とり肉 揚げ はんぺん		ねぎ にんじん	たまねぎ	うどん			
	牛肉としらたきのピリ辛炒め	牛肉			こんにやく	さとう	ごま		
みかん				みかん					
20 (水)	人参ごはん		しらす干し	にんじん		こめ 米 さとう	あぶら油	684	788
	牛乳		牛乳					25.2	31.6
	肉団子スープ	豆腐 はんぺん		にんじん ねぎ	えのきたけ				
	ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ					あぶら油		
	れんこんサラダ(ノンエッグ マヨネーズ)			ブロッコリー	れんこん どうもろこし きゅうり		ごま ノンエッグ マヨネーズ		
21 (木)	コッパパン					コッパパン		630	754
	牛乳		牛乳					24.1	28.1
	南瓜チャウダー	ベーコン	脱脂粉乳	南瓜 にんじん	たまねぎ グリンピース	こむぎこ小麦粉	マーガリン油		
	トマトオムレツ	オムレツ							
コールスローサラダ					キャベツ どうもろこし おろしりんご	さとう	あぶら油		
22 (金)	ピラフ	ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ どうもろこし	こめ 小麦		711	822
	牛乳		牛乳					27.7	35.3
	豆と野菜のスープ	ベーコン ミックスビーンズ		にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ				
	鶏肉のハーブ揚げ	とり肉		パセリ		さとう でん粉	あぶら油		
	青じそあえ				きゅうり				
クリスマスケーキ					ケーキ				

今月の行事  
18日(月)第一小学校創立150周年記念式典代日

**もうすぐ冬至です**

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



**だいこんの部位ごとのおすすめ料理**

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

辛い ← 根の先の方は、辛みが強いため、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

甘い → 葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。葉は汁の実や炒め物に。