



# れいわ4ねん12がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

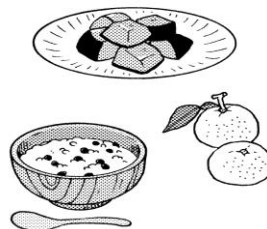
ひ ようび	こんだてめい		おもなしょくひんめい			エ ネ ル キ ー	き ん ご う	し じ つ	
			あ か  ち・にく・ほねになる	き いろ  かつやちからになる	み ど り  からだのちょうしをとのえる				Kcal
1 もく	ごはん	ぎゅうにゅう	ツナとだいごんのにももの おかかあえ もやしのみそしる おかかふりかけ	ぎゅうにゅう ツナ ちくわ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	だいこん にんじん どうもろこし いんげん ほうれんそう ねぎ きゅうり はくさい もやし	566	25.2	16.7
2 ぎん	クロワッサン	ぎゅうにゅう	にくだんご 小中2 コーンソテー やさいのカレースープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	クロワッサン あぶら かたくりこ じゃがいも	キャベツ もやし しめじ どうもろこし にんじん たまねぎ	638	25.4	34.3
5 げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	てづくりたまごやき じょうしゅうきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん こんにゃく	572	22.9	16.5
6 か	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき きりほしだいごんのにももの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ えのきたけ	560	25.1	18.4
7 すい	まるパン よこぎり	ぎゅうにゅう	にくみハンバーグ かぼちゃサラダ まめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん	576	23.8	22.4
8 もく	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ふゆやさいかレー フレンチサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん じゃがいも さといも あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ブロッコリー キャベツ きゅうり オレンジ にんにく りんご	572	17.9	18.2
9 ぎん	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	にくみちゃんぽん はるさめサラダ レモンのムース	きなこ ぎゅうにゅう いか あさり ほたてがい なると	パン あぶら さとう ちゅうかめん はるさめ ごまあぶら レモンムース	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ きゅうり にんにく しょうが	623	23.1	24.8
12 げつ	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	みそだれやきにく わふうサラダ むらくもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ	はつがげんまいごはん ごま あぶら かたくりこ さとう	ねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ なら ほししいたけ にんにく しょうが	619	32.3	22.9
13 か	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのみそマヨネーズやき だいこんサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ チーズ ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	558	27.3	18.6
14 すい	ココアパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃグラタン あおなとコーンのソテー まめとソーセージのトマトスープ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ウィナー しろいんげんまめ	パン こむぎこ バター あぶら	かぼちゃ たまねぎ キャベツ こまつな しめじ どうもろこし にんじん トマト エリンギ にんにく	605	21.9	30.7
15 もく	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおやき れんごんのいりに なめこじる みかん	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	れんごん にんじん なめこ ねぎ だいこん みかん	602	28.9	17.3
16 ぎん	ロールパン	ぎゅうにゅう	ごもくうどん ぐんまのしゅうまい 小2中3 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	パン うどん さとう しゅうまいのかわ ドレッシング	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ にんじん きゅうり キャベツ	579	24.1	23.2
19 げつ	ごはん	ジョア	ビビンパのく(にくミソ) 中5くみ ビビンパのく(ナムル) リクエスト わんたんスープ あおりんごゼリー	ジョア ぶたにく	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま わんたんのかわ ゼリー	ぜんまい たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう チンゲンツアイ ほししいたけ にんにく しょうが	581	21.2	11.5
20 か	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき かぼちゃのそぼろに とうじじる とうじこんだて	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら かたくりこ さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース れんごん ほししいたけ だいこん ねぎ こんにゃく	603	29.3	17.8
21 すい	パンブキンパン	ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき 小1中2 コールスローサラダ ミネストローネ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン かたくりこ さとう あぶら マカロニ デザート	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト いんげん しょうが	553	27.0	24.1
22 もく			☆ びちくひんししよくかい ☆						
23 ぎん			☆ しゅうぎょうしき ☆						

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、12月15日(木)です。

栄養面は上：小学部・下：中学部

## 冬至にまつわる食べ物

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。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



毎月19日は「いただきますの日」です。

地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて、語り合う日です。食卓は豊かな心と体をはぐくみます。



～ぐんまの食育～