



れいわ3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	たん ぱく し ょう	し じ つ	
			あ か ち・にく・ほねになる	き いろ なつやちからになる	み ど り からだのちょうしをとのえる				kcal
1 すい	ロールパン	ぎゅう にゅう	やさいとこのこのキッシュ グリーンサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン なまクリーム	パン あぶら パター さとう	えのきたけ エリンギ たまねぎ ほししいたけ こまつな にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー パセリ	535	18.3	25.8
2 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ツナとだいこんのもの おかかあえ もやしのみそしる やさいわかめふりかけ	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 さとう かたくりこ	だいこん にんじん とうもろこし いんげん しょうが ほうれんそう きゅうり はくさい もやし ねぎ	595	25.0	16.7
3 きん	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 やさしいカレースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	パン あぶら かたくりこ じゃがいも	キャベツ もやし しめじ とうもろこし にんじん たまねぎ	661	25.3	34.4
6 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	てづくりたまごやき し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 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 にんじん こんにゃく だいこん	609	22.9	16.6
7 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶりのてりやき きりほしだいこんのものにも 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 かたくりこ 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	601	25.1	18.4
8 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	601	23.8	22.4
9 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 ルウ さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー にんにく りんご キャベツ きゅうり オレンジ	606	17.8	18.2
10 きん	はちみつパン	ぎゅう にゅう	ごもくうどん ほきいろどりあげ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ほき	パン うどん あぶら さとう アーモンド こむぎこ	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	570	24.6	21.3
13 げつ	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 わかめ たまご とうふ	ごはん かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ たら ほししいたけ	651	32.2	22.6
14 か	ごはん	ぎゅう にゅう	たら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 たら ぶたにく とうふ チーズ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	588	27.2	17.8
15 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	てづくりグラタン 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 なまクリーム ベーコン ウィンナー いんげんまめ	パン こむぎこ パター あぶら かたくりこ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ こまつな とうもろこし にんにく にんじん パセリ トマト	633	22.1	30.4
16 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき れんこんのいりに 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 あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	れんこん にんじん なめこ ねぎ だいこん みかん	613	28.6	17.2
17 きん	ツイスト ロールパン	ぎゅう にゅう	みそあじタンメン 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 ぶたにく わかめ	パン めん あぶら ドレッシング	にんにく しょうが にんじん ねぎ たら キャベツ ごぼう とうもろこし きゅうり	617	23.9	27.3
20 げつ	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのピリからいため わかめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ほししいたけ にんにく しょうが しらだき キャベツ きゅうり とうもろこし とうもろこし ねぎ	583	25.5	18.5
21 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 冬至献立	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース れんこん ねぎ ほししいたけ だいこん こんにゃく	645	29.3	17.7
22 すい	パンブキンパン	ぎゅう にゅう	フィオチキン 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 たまご	パン あぶら こむぎこ パンこ さとう マカロニ ケーキ	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	573	27.0	24.1
23 もく			☆ びちくひんししょくかい ☆						
24 きん			☆ しゅうぎようしき ☆						

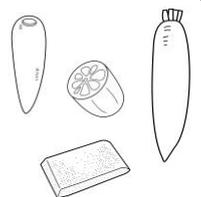
★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、12月15日(水)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部

12月22日は冬至です



冬至は一年で風の長さが1番短い日で、今年は12月22日がこの日にあたります。冬至には、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする風習があります。また、「ん」のつくものを食べると、風邪をひかない、長生きをする、幸運がえられるといった言い伝えがあります。給食の「冬至汁」には、たくさん「ん」がついた食べ物が入っています。何が入っているか確認してみてください。



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～