

いよいよ寒さも本格的になってきました。体温が低下し抵抗力が弱まると風邪をひきやすくなります。日頃から規則正しい生活を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん	牛乳	てっかみそ わふうマカロニサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう いりだいず みそ ツナ ぶたにく やきどうふ	こめ こめあぶら さとう こめマカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	629	25.8
3 火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき さつまいもとブロッコリーのごまあえ かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう さば なると わかめ たまご	こめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぱん	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん	634	27.2
4 水	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん あおのりローストポテト だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あおのり あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ながねぎ こまつな	587	22.9
5 木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト はくさい みずな	674	31.5
6 金	ごはん	牛乳	【たいせつこんだて】 たらのからあげほかほかソース こんコーンサラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ どうふ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ノンエッグマヨネーズ	しょうが れんこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん はくさい なめこ ながねぎ だいこん	610	25.1
9 月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ずいきのいために ほうとうじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう こめパンこ なたねあぶら こめあぶら ほうとう じゃがいも でんぱん	しょうが にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい ごぼう かぼちゃ ながねぎ	608	22.4
10 火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご さといものいために もやしのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら さといも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ えのきたけ たまねぎ もやし こまつな	597	24.1
11 水	丸パン	牛乳	【ふるさとこんだて】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラなのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ ベーコン	まるパン こめこ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ はくさい アスパラな	561	25.1
12 木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのごまサラダ てづくりさつまいものこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こめこ さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ サラダこんにゃく コーン	658	25.1
13 金	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぱん ごまあぶら	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ キムチ ながねぎ にら しょうが	614	26.8
16 月	むぎごはん	はっこうにゅう ストロベリー	ふゆやさいのカレー ミニオムレツ ひじきとあおだいずのサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいず たまご ひじき あおだいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら さといも カレールウ こめこ でんぱん	いちご しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ コーン	616	22.7
17 火	ごはん	牛乳	ほっけのみそマヨやき ごまたくあんあえ だまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおがし とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま だまこもち	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん ごぼう えのきたけ しらたき ながねぎ みずな	597	25.0
18 水	こくとうパン	牛乳	とりにくのコーンフレークやき ブロッコリーサラダ わふうミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず みそ	コッパパン くらざとう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク こめあぶら じゃがいも	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト	572	26.7
19 木	クリスマス きゅう1(ワン)グランプリきゅうしょく 健康委員会が考えた3つの献立の中から、全校投票で1番人気が高かった給食をいただきます。おたのしみに！							
20 金	ごはん	牛乳	【とうじこんだて】 たらとかぼちゃのくろずいため さんしょくおひたし かいうんとんじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう コーン にんじん だいこん れんこん こんにゃく ながねぎ	611	25.2

一食平均エネルギー:612 Kcal たんぱく質:25.4 g 脂質:17.2 g 食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。 ★太字の野菜は、中郷産です

12月の献立から「鶏肉のコーンフレーク焼き」	【作り方】 ①にんにくはおろす。 ②コーンフレークは少し砕いておく。 ③鶏もも皮なし肉に①とマヨネーズ、塩こしょうで下味をつける。 ④天板にクッキングシートを敷き、そこに②を並べる。 ⑤上から②をかけ、少し手で押し付けてなじませる。 ⑥オーブンで焼く。
【材料 4人分】 ・鶏もも皮なし肉 4枚 ・にんにく 少々 ・マヨネーズ 大さじ2 ・塩、こしょう 少々 ・コーンフレーク 大さじ2	上にのせるのは、パン粉で代用できます