

学校給食こんだて表

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 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				
1 月	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふのあげに だいこんサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいす ツナ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま じやがいも	ながねぎ だいこん こまつな コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	687	27.6	23.8	2.0
2 火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら でんぶん ごま じやがいも ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ	600	22.7	16.4	1.8
3 水	ごはん	発酵乳 ブレーン	ちくわのおこのみやき ワインナーときのこの オイスターソースいため ツナじやが	はっこうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ウインナー ^{ノンオニオン} ツナ あつあげ	こめ さとう ノンオニオン こめあぶら ごま でんぶん じやがいも	にんじん キャベツ しめじ きりぼしだいこん たまねぎ にんにく こんにゃく はねぎ	608	22.3	14.4	2.0
4 木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく	658	27.5	17.7	1.8
5 金	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ しらたきのつるつるいため なめことあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす ツナ あつあげ みそ	こめ でんぶん さとう ごま こめあぶら じやがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき こまつな なめこ ながねぎ	600	23.9	17.2	2.2
8 月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため ローストチーズポテト ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ チーズ なると とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま じやがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ はねぎ にんじん だいこん ながねぎ	618	26.0	19.4	1.7
9 火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	しょうが にんじん キャベツ だいこん こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	611	29.2	19.7	1.9
10 水	ごはん	牛乳	たらのみそマヨネーズやき だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう たら みそ さつまあげ ぶたにく とうふ だいす	こめ ノンオニオン さとう でんぶん こめあぶら さといも	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ はくさい ながねぎ	595	27.9	17.1	1.9
11 木	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン こんぶあえ てづくりチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チーズ ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら ごま こむぎこ さとう	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほしこいたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう	682	27.6	17.6	2.0
12 金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ やくみソース こまツナあえ おでん	ぎゅうにゅう めぎす ツナ あつあげ ちくわ こんぶ	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	はねぎ にんじん もやし こまつな だいこん こんにゃく	621	24.9	20.7	1.8
15 月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもとブロッコリーの ごまあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいす あつあげ もずく みそ	こめ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ	605	23.5	18.3	1.9
16 火	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう こめあぶら さといも でんぶん	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにゃく はねぎ	608	24.2	17.8	1.8
17 水	こくとうパン	牛乳	【減塩(けんえん)の日こんだて】 チリビーンズ カラフルサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム しろいんげんまめ	コッペパン くろぎとう こめあぶら さとう マカロニ じやがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ にんじん ブロッコリー コーン はくさい しめじ	598	25.9	19.3	2.4
18 木	ごはん	牛乳	さめのからあげ わかめのさっぱりあえ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ あぶらあげ うちまめ みそ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら ごま じやがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん しめじ ながねぎ	633	24.5	21.1	1.9
19 金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんのりマヨあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら みそ	こめ ごま さとう でんぶん ノンオニオン じやがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	608	25.0	19.5	1.6
22 月	麦ごはん	牛乳	【食育の日:冬至(とうじ)こんだて】 冬至(とうじ)カレー ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じやがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	682	25.0	19.2	1.7
23 火	ほしざら ごはん	牛乳	とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ マカロニスープ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ウインナー	こめ ごま こめあぶら ノンオニオン コーンフレーク じやがいも マカロニ	コーン にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	621	26.0	19.3	2.2

一食平均エネルギー: 626 Kcal

たんぱく質: 25.5 g

脂質: 18.7 g

食塩: 1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

丁寧な手洗いの習慣を身につけましょう

手洗いは、手軽にできる感染症予防の一つです。きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪を短く切っておくこと、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

学校給食こんだて表

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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				
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふのあげに だいこんサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいす ツナ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま じやがいも	ながねぎ だいこん こまつな コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	682	27.6	23.7	2.0
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら でんぶん ごま じやがいも ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん メンマ たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ	604	22.9	16.5	1.9
3	水	ごはん	発酵乳 (フレーン)	ちくわのおこのみやき ワインナーときのこの オイスターソースいため ツナじやが	はっこうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ワインナー ツナ あつあげ	こめ さとう ノエッグマヨネーズ こめあぶら ごま でんぶん じやがいも	にんじん キャベツ しめじ きりばしだいこん たまねぎ にんにく こんにゃく はねぎ	608	22.3	14.4	2.0
4	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト キャベツ こんにゃく	658	27.5	17.7	1.8
5	金	ごはん	牛乳	ひじきとチーズの てづくりたまごやき しらたきのつるつるいため にくだんごいりみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき ツナ とうふ みそ にくだんご	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	609	25.5	20.4	2.0
8	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため ローストチーズポテト ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ チーズ なると とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じやがいも ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ はねぎ にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	625	26.5	19.5	1.8
9	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	だいこん しょうが にんじん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	613	29.2	19.7	1.9
10	水	ごはん	牛乳	たらのみそマヨネーズやき だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう たら みそ さつまあげ ぶたにく とうふ だいす	こめ ノエッグマヨネーズ さとう でんぶん こめあぶら さといも	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ はくさい ながねぎ	592	27.9	17.5	1.9
11	木	めでちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン こんぶあえ てづくりチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チーズ ワインナー	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら ごま こむぎこ さとう	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ キャベツ こまつな	684	27.6	17.9	2.0
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすこめこあげ やくみソース ツナあえ おでん	ぎゅうにゅう めぎす ツナ あつあげ ちくわ こんぶ	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	はねぎ にんじん もやし こまつな だいこん こんにゃく	623	24.6	20.9	1.8
15	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもとブロッコリーの ごまあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいす あつあげ もずく みそ	こめ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ	609	23.6	18.3	2.0
16	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう でんぶん こめあぶら さといも	にんじん はくさい こまつな たまねぎ だいこん こんにゃく はねぎ	634	24.7	20.4	1.9
17	水	こくとうパン	牛乳	チリビーンズ カラフルサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム しろいんげんまめ	コッペパン くろぎとう こめあぶら さとう マカロニ じやがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ にんじん ブロッコリー コーン はくさい しめじ こまつな	604	26.3	19.1	2.4
18	木	ごはん	牛乳	さめのからあげ わかめのさっぱりあえ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ あぶらあげ みそ うちまめ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら ごま じやがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん しめじ ながねぎ	631	24.7	21.0	2.0
19	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんのりマヨあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら みそ	こめ ごま さとう でんぶん ノエッグマヨネーズ じやがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	610	25.1	19.6	1.8
22	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 冬至（とうじ）カレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じやがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー ゆず	687	25.1	19.5	1.8
23	火	ほしざらごはん	牛乳	とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ マカロニスープ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ワインナー	こめ ごま ノエッグマヨネーズ コーンフレーク こめあぶら じやがいも マカロニ	コーン にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	621	26.0	19.3	2.2

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：19.1 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

10月に実施した「わがやの推しレシピ」の中から4つを12月の給食に取り入れました。
 (太字のものが、推しレシピです。給食版に内容を少し変更してあります。)
 納得を参考に、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。

12月22日は冬至です。冬至に食べると良いと言われている食べ物は次のうちどれでしょうか。

①だいこん ②じやがいも ③かぼちゃ

※正解は裏にあります。

学校給食こんだて表

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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					
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふのあげに だいこんサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいす ツナ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま じやがいも	ながねぎ だいこん こまつな コーン にんじん たまねぎ えのきだけ	682	27.6	23.7	2.0
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら でんぶん ごま じやがいも ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん メンマ たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ	604	22.9	16.5	1.9
3	水	ごはん	発酵乳 (プレーン)	ちくわのおこのみやき ワインナーときのこの オイスターソースいため ツナじやが	はっこうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ワインナー ツナ あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま でんぶん じやがいも	にんじん キャベツ しめじ きりぼしだいこん たまねぎ ににく こんにゃく はねぎ	608	22.3	14.4	2.0
4	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ トマト キャベツ こんにゃく	658	27.5	17.7	1.8
5	金	ごはん	牛乳	ひじきとチーズの てづくりたまごやき しらたきのつるつるいため にくだんごいりみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき ツナ とうふ みそ にくだんご	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき こまつな だいこん えのきだけ ながねぎ	609	25.5	20.4	2.0
8	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため ローストチーズポテト ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ チーズ なると とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じやがいも ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ はねぎ にんじん だいこん えのきだけ ながねぎ	625	26.5	19.5	1.8
9	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	だいこん しょうが にんじん キヤベツ こまつな あかしそ たまねぎ えのきだけ ながねぎ	613	29.2	19.7	1.9
10	水	ごはん	牛乳	たらのみそマヨネーズやき だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう たら みそ さつまあげ ぶたにく とうふ だいす	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん こめあぶら さといも	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ はくさい ながねぎ	592	27.9	17.5	1.9
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン こんぶあえ ワインナーいりてづくりむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ウィンナー	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら ごま こむぎこ さとう	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほしこいだけ ながねぎ キヤベツ こまつな	684	27.6	17.9	2.0
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすこめこあげ やくみソース ツナあえ おでん	ぎゅうにゅう めぎす ツナ あつあげ ちくわ こんぶ	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	はねぎ にんじん もやし こまつな だいこん こんにゃく	623	24.6	20.9	1.8
15	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもとプロッコリーの ごまあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいす あつあげ もずく みそ	こめ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キヤベツ プロッコリー はくさい ながねぎ	609	23.6	18.3	2.0
16	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう でんぶん こめあぶら さといも	にんじん はくさい こまつな たまねぎ だいこん こんにゃく はねぎ	634	24.7	20.4	1.9
17	水	ごくとうパン	牛乳	チリビーンズ カラフルサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ヨーグルト しろいんげんまめ	コッペパン くろざとう こめあぶら さとう マカロニ じやがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく トマト キヤベツ にんじん プロッコリー コーン はくさい しめじ こまつな	604	26.3	19.1	2.4
18	木	ごはん	牛乳	さめのからあげ わかめのさっぱりあえ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ あぶらあげ みそ うちまめ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら ごま じやがいも	しょうが キヤベツ にんじん コーン だいこん しめじ ながねぎ	631	24.7	21.0	2.0
19	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんのりマヨあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら みそ	こめ ごま さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ じやがいも	きりぼしだいこん にんじん キヤベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	610	25.1	19.6	1.8
22	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 冬至(とうじ)カレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じやがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん かぼちゃ キヤベツ プロッコリー ゆず	687	25.1	19.5	1.8
23	火	ほしごはん	牛乳	とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ マカロニスープ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ワインナー	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク こめあぶら じやがいも マカロニ	コーン にんにく プロッコリー キヤベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	621	26.0	19.3	2.2

一食平均エネルギー : 629 Kcal

たんぱく質 : 25.7 g

脂質 : 19.1 g

食塩 : 1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

12月22日は冬至です。冬至に食べると良いと言われている食べ物は次のうちどれでしょうか。

①だいこん ②じやがいも ③かぼちゃ

※正解は裏にあります。