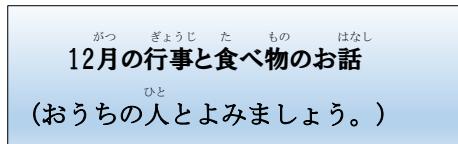


## 学校給食献立予定表

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (エネルギー-kcal) (タンパク質-g)		
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学	中学	高等
1月	ごはん 牛乳 豆乳鍋 ほうれん草のおひたし	牛乳 とうふ とうにゅう 糸がつお 豚肉もも	だいこん ホールコーン にんじん 白ねぎ はくさい ほうれんそう もやし えのきだけ	強化米 米 こんにゃく じゃがいも ごま	578 24.2	662 27.6	677 28.9
2火	ごはん 牛乳 豚肉のごま揚げ 白菜の甘酢あえ 切り干し大根のみぞ汁	牛乳 とうふ しらす干し 豚肉もも角 中みそ 赤みそ	しょうが 切干しだいこん たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	強化米 米 でんぶん 上白糖 ごま 菜種油	681 30.5	786 35.1	811 37
3水	ごはん 牛乳 肉みそおでん 昆布の酢の物 みかん	牛乳 厚揚げ 細切りこんぶ しらす干し ちくわ 牛肉ミンチ 赤みそ	キャベツ だいこん チンゲン菜 にんじん みかん	強化米 米 こんにゃく さといも 上白糖 三温糖 ごま油 サラダ油	628 23.5	716 26.7	733 27.8
4木	米粉パン 牛乳 まぐろのオーロラソース のり塩ポテト コンソメスープ ジャム	牛乳 青のり まぐろ角切り ベーコン 白みそ	さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん はくさい パセリ	パン 岡山県産米粉 じゃがいも 上白糖 ぶどうジャム 菜種油	665 33.5	801 39.9	823 41.7
8月	あんかけうどん 牛乳 キャベツの和え物 ミニたい焼き	牛乳 豚肉もも たまご	キャベツ しょうが 千切りたくあん にんじん ねぎ はくさい えのきだけ ぶなしめじ	うどん でんぶん ごま ごま油 サラダ油 ミニたい焼き	568 22.5	663 25.9	673 26.8
9火	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 さつまいもの中華和え	牛乳 だいす 豚肉もも	さやいんげん しょうが だいこん にんじん にんにく 白ねぎ	強化米 米 さつまいも でんぶん 上白糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油	586 21.9	676 24.9	721 26.4
10水	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ほうれん草のこまえ けんちん汁	牛乳 とうふ あぶらあげ さわら 若鶏むね肉 中みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし ゆず	強化米 米 こんにゃく さといも 上白糖 ごま ねりごま ごま油	647 30.2	746 34.9	759 35.7
11木	米粉パン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ みかん	牛乳 牛もも角切 ウインナー小	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん みかん	パン じゃがいも 上白糖 オリーブ油	616 24.1	741 28.6	758 29.4
12金	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目豆 じゃがいものみぞ汁	牛乳 だいす あぶらあげ 角切昆布 塩わかめ さけ 中みそ 赤みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	強化米 米 こんにゃく じゃがいも 三温糖	604 31.3	697 36.2	737 37.5
15月	ソフトめんチキントマトソース 牛乳 大根サラダ	牛乳 若鶏むね肉 ミックスチーズ	水菜 だいこん たまねぎ ホールコーン トマト缶 にんじん にんにく バセリ マッシュルーム	ソフトめん でんぶん 上白糖 アーモンド オリーブ油	598 26	713 30.7	732 31.6
16火	オムライス 牛乳 コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 若鶏肉もも 薄焼きたまご	グリンピース キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん バセリ	強化米 米 オリーブ油 ケーキ	671 23.3	785 26.2	798 26.8
17水	【リザーフ給食】 カレーライス 牛乳 ひじきサラダ Aランチ: ハンバーグ みかん Bランチ: ワインナー バナナ	牛乳 ひじき 牛肉スライス ほぐしささみ 【A】ハンバーグ 【B】ワインナー	グリンピース キャベツ しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく 【A】みかん 【B】バナナ	強化米 米 じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 カレールウ	A: 695 26.1 B: 669 25.3	778 28.6 753 27.8	820 29.9 795 29.1
18木	米粉パン 牛乳 フライドチキン カラフルマリネ ジュリアンヌースープ	牛乳 いか ベーコン 若鶏肉もも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく バセリ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン汁	パン 薄力粉 でんぶん 菜種油 サラダ油 クラッカー	647 32.5	785 38.8	798 39.2
19金	ごはん 牛乳 豆腐チゲ ナムル アセロラゼリー	牛乳 とうふ 焼のり 豚肉もも 中みそ	にら にんじん にんにく 白ねぎ はくさい キムチ ほうれんそう もやし	強化米 米 上白糖 ごま ごま油 アセロラゼリー	626 25.2	711 28.9	726 30.2
22月	ごはん 牛乳 焼きししゃも かぶのゆず香あえ かぼちゃのみぞ汁	牛乳 あぶらあげ 細切り昆布 ししゃも 中みそ 赤みそ	かぶ かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ゆず	強化米 米 さといも 上白糖 ごま サラダ油	586 23.1	663 25.3	675 25.9
23火	キムたくごはん 牛乳 トック オレンジ	牛乳 とうふ 豚肉もも やきぶた	グリンピース 手切りたくあん たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ キムチ 干し芋たけ オレンジ	強化米 米 トック ごま ごま油	553 19.6	654 22.4	669 23.2

◎都合により献立内容を変更することがあります。  
※ 太字の野菜は「まび生産組合」から届く予定です。



**冬至について**

冬至とは、1年で一番屋の時間が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入つて、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるかぼちゃをひきにくくなるという伝えがあるからです。

また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼやは冬場の貴重なビタミン源として食べられていました。

今年の冬至は12月22日(月)です。



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。

由来については次のように説説があります。

- そばの実が三角形なので邪氣をはらうため。
- そばは細くて長いので長寿になるようにといいう願いを込めて。
- 細工師が金粉を集めるのにそば粉を使つたため金を集める意

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。



**ゆずを使って**  
10日(水)さわらのゆずみそかけ  
22日(月)かぶのゆず香あえ

**かぼちゃを使って**  
22日(月)かぼちゃのみぞ汁

**みかん**  
**手軽にビタミンC補給!**

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。