



日	曜	献立名	赤 ち血や肉・骨のもとになる たんぱく質・カルシウム	黄 エネルギーのもとになる 炭水化物・脂肪	緑 からだ・ちようし との調子を整える 体の調子を整える ビタミン・ミネラル	エネルギー たんぱく質 カルシウム mg	献立	献立	献立	献立
13	金	むぎ麦ごはん 牛乳 ヨーグルト ね根っこ野菜のキムチ汁 肉団子の甘酢和え ゆでもやし	米 大麦 ぶた肉 あつあげ ぶた肉 なつとう 赤みそ	米 大麦 さといも こんにやく さとう 油 さとう	はくさい たまねぎ にんじん とうがん ねぎ ねぎ	594 24.9 342	ヨーグルト ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉	米 大麦 こんにやく パン粉 でんぷん さとう 水あめ	はくさいキムチ ごぼう だいこん にんじん ねぎ たまねぎ もやし コーン	628 24.3 393
2	月	むぎ麦ごはん 牛乳 ぶたにく さといも 豚肉と里芋のうま煮 みそ納豆	米 大麦 ぶた肉 あつあげ ぶた肉 なつとう 赤みそ	米 大麦 さといも こんにやく さとう 油 さとう	はくさい たまねぎ にんじん とうがん ねぎ ねぎ	594 24.9 342	むぎ麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 ツナ和え みかん	米 大麦 牛肉 卵 やきどうふ ツナ 干しわかめ さとう	はくさい たまねぎ ねぎ キャベツ ブロッコリー みかん	615 27.8 404
3	火	むぎ麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ ビビンバ	米 大麦 とうふ ぶた肉 牛肉 卵 赤みそ	米 大麦 小麦粉 でんぷん さとう さとう でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい もやし きくらげ ねぎ しいたけ もやし にんじん わらび えのきたけ たけのこ コーン ねぎ	604 23.0 314	むぎ麦ごはん しそこんぶふりかけ 牛乳 肉団子と白菜のスープ 鶏肉のレモン風煮	米 大麦 さとう パン粉 でんぷん さとう でんぷん さとう 油	赤しそ たまねぎ はくさい にんじん もやし ほうれんそう ねぎ たまねぎ にんじん レモン果汁	635 26.1 296
4	水	セルフおにぎり 牛乳 ちゃんこうどん ごま和え	のり とり肉 油あげ はも すけとうだら いとよりだい	米 うどん やまいも でんぷん 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい もやし	633 23.9 346	他人井 牛乳 いわしのしょうがが煮	米 大麦 さとう でんぷん 油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	673 31.6 442
5	木	パン マーメレード 牛乳 さつまいものシチュー ぷちぷちサラダ	パン マーメレード とり肉 牛乳 干しわかめ 海草	パン マーメレード さつまいも 小麦粉 マーガリン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ キャベツ にんじん コーン	683 22.8 371	パン いちご&マーガリン 牛乳 たらこスパゲッティ コーンキャベツ	パン いちご&マーガリン スパゲッティ マーガリン ウインナー 油	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ マッシュルーム キャベツ たまねぎ コーン	629 23.3 325
6	金	むぎ麦ごはん 牛乳 おでん煮 くじらの竜田揚げ 野菜のじゃこ炒め	米 大麦 とり肉 あつあげ ちくわ こんにやく くじら しらす干し	米 大麦 さといも こんにやく さとう でんぷん さとう 油	だいこん にんじん 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン	647 31.6 375	むぎ麦ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ぶりの照り焼き ゆずの香りかえ	米 大麦 とうふ 油あげ みそ ぶり 干しわかめ さとう でんぷん	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ はくさい だいこん にんじん ゆず果汁	631 26.3 325
9	月	むぎ麦ごはん 牛乳 もずく汁 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め パナナ	米 大麦 とり肉 とうふ もずく ぶた肉	米 大麦 じゃがいも ごま さとう 油	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン パナナ	580 24.0 308	むぎ麦ごはん 牛乳 けんちょう わかさぎフリッター のりかえ	米 大麦 とり肉 とうふ 油あげ わかさぎ のり 小麦粉 パン粉 でんぷん 油	だいこん にんじん れんこん ねぎ ほうれんそう	644 27.3 463
10	火	むぎ麦ごはん 牛乳 マーボー大根 中華サラダ	米 大麦 ぶた肉 とうふ 赤みそ はるさめ さとう ごま油	米 大麦 さとう 油 でんぷん はるさめ さとう ごま油	だいこん にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし にんじん	584 20.9 318	ふゆやさい 冬野菜カレーライス 牛乳 海草サラダ ミルメークココア	米 大麦 ぶた肉 粉チーズ じゃがいも さといも 干しわかめ 海草 ミルメーク	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	622 19.5 352
11	水	むぎ麦ごはん 牛乳 あつあげ こまつな 厚揚げと小松菜の味噌汁 さばのみぞれ煮 れんこんのごま炒め	米 大麦 あつあげ みそ さば 平天	米 大麦 こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ さとう でんぷん ごま 油	こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ だいこん れんこん さやいんげん にんじん	662 27.2 439	ココアパン 牛乳 ブロッコリー コーンポタージュ モミの木メンチカツ セレクトデザート ロールケーキ ショコラケーキ いちごプリン	クリスマス献立 パン ココア ベーコン 牛乳 豆乳 ぶた肉 豆乳 豆乳 豆乳	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム 小麦粉 でんぷん さとう 水あめ ココア さとう でんぷん さとう 水あめ いちご	772 26.6 384
12	木	ココアパン 牛乳 ブロッコリー コーンポタージュ モミの木メンチカツ セレクトデザート ロールケーキ ショコラケーキ いちごプリン	クリスマス献立 パン ココア ベーコン 牛乳 豆乳 ぶた肉 豆乳 豆乳 豆乳	パン ココア 小麦粉 油 でんぷん さとう 小麦粉 でんぷん さとう 水あめ ココア さとう でんぷん さとう 水あめ	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム 小麦粉 でんぷん さとう 水あめ ココア さとう でんぷん さとう 水あめ	772 26.6 384	とうじ 12月22日は冬至 冬至は、一年で最も昼の長さが短くなる日です。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。 かぼちゃのビタミンAは、かぜを予防してくれます。また、ゆず湯に入ると体をあたためることができます。 だいこん、みかん、うどんなどの「ん」のつく食べ物は、「運盛り」と言い、冬至に食べると運を呼びこむ ことができると言われています。特にれんこんなどの「ん」が二つつくものは、よりご利益があります。 給食では、20日(金)に冬至にちなんで献立にしています。冬至に体をあたためて元気に過ごしましょう。	とうじ かぜ予防 手洗い・うがい 食事 運動 睡眠 なんきん(かぼちゃ)、 れんこん、にんじん、 ぎんなん、きんかん、 かんてん、うんどん(うどん)		

ひらお しょうがっこう きゅうしよく つか やさい ちようないきん つぎ けんないきん ゆうせん こうにゆう
* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。