



1年のしめくりの12月は毎日があただしく、食事もおろそかになりがちです。また、朝晩の気温差も激しく、風邪をひきやすい時期でもあります。毎日の食事を大切にしていきたいですね。今月も季節の行事に合わせた献立を実施します。詳しくは給食だよりをご覧ください。
2学期の給食は20日で終了です。3学期も給食室一同、元気にがんばります！楽しい冬休みをお過ごしください。

日	曜	献立	こんだてめい	体をつくる赤の食品	エネルギーになる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	○	だいずいりひじきごはん	牛乳 はんぺんチーズフライ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ひじき はんぺん(らんぱく) チーズ かつおだし みそ	こめ あぶら しらたき さとう パンこ でんぶん さといも	にんじん しいたけ ごぼう れんこん だいこん ながねぎ	608	22.7
3火	○	むぎごはん	牛乳 おやこに なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ いんげん はくさい もやし こまつな なめたけ	607	25.9
4水		ツナとおおなのピラフ	牛乳 かれのいレモンソース やさいとむぎのスープ	ぎゅうにゅう ツナ かれのい ベーコン	こめ にゅうなしマーガリン あぶら でんぶん さとう じゃがいも おしむぎ	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな レモンじり セロリー にんじん キャベツ	590	24.0
5木		むぎごはん	牛乳 マーボー豆腐 くわわかめのサラダ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ くわわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ キャベツ もやし コーン みかん	591	24.5
6金		こどもパン	牛乳 ふゆやさいのハーモニ ークリームシチュー おいしくてもわずうたっちゃん かいそうサラダ	ぎゅうにゅう(シチューにも) とりにく チーズ かいそう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう しめじ れんこん はくさい だいこん キャベツ コーン	584	21.4
9月	○	くわいごはん	牛乳 たらなたつたあげ ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たら	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん しいたけ くわい はくさい もやし こまつな	562	24.1
10火		だいこんカレー (むぎごはん)	牛乳 こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ こんにゃく さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト りんご だいこん きゅうり キャベツ コーン	565	17.9
11水		セルフフルーツサンド (スライスコッペパン)	牛乳 (フルーツクリーム) コロコロポテトフライ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホイップクリーム ベーコン だいず	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	みかん パイン りんご たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ	599	18.8
12木	○	むぎごはん	牛乳 じゃがいものにくみソースあえ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ のり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし キャベツ	560	18.6
13金	○	ぶたにくとはくさいの あんかけワンタンめん (ちゅうかめん)	牛乳 しゃりしゃりおだいず ピリカラだいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ちゅうかめん あぶら さとう ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん	588	24.9
16月	○	むぎごはん やきのり	牛乳 こうや豆腐のごもくに あさづけ	ぎゅうにゅう のり とりにく こうや豆腐	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ だいこん はくさい かぶ	566	22.9
17火		キムチチャーハン	牛乳 しゅうまい はるさめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたてエキス なまあげ たまご	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ はるさめ	しょうが キムチ ながねぎ にら たまねぎ にんじん たけのこ えのきだけ チンゲンサイ	562	22.8
18水	○	わかめごはん	牛乳 こいわしフライ かぼちゃのみみじる	ぎゅうにゅう わかめ いわし かつおだし とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら パンこ こむぎこ すいとん	にんじん だいこん しめじ はくさい ながねぎ かぼちゃ	601	21.0
19木		シュガーあげパン (フラワーロール)	牛乳 カレーポトフ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ	あぶら パン さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな きゅうり コーン	571	17.3
20金		スパゲッティナポリタン	牛乳 クリスマスサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とうにゅうホイップ	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト ビーマン ブロッコリー コーン キャベツ にんじん	596	19.9

※2日はんぺんチーズフライ…魚介、乳、卵(卵白)、小麦を含みます。
※17日はくさいキムチ(キムチチャーハン)…魚醤を含みます。※しゅうまい…ほたてエキス、魚介エキス(いわし)、小麦成分を含みます。
※20日クリスマスデザート…豆乳、大豆成分を含みます。

☆献立表にはパンの詳しい成分や調味料、加工品については記載していません。内容を知りたい場合は担任を通じて聞いていただくか、栄養教諭の小林までご連絡ください。
★食材等の購入都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
○給食費の停止(減額)は連続6日以上欠食が対象です。(給食を実施しない土日を除く)ご家庭からの提出書類が必要です。
詳しくは年度当初に配付した「令和6年度の給食費について」をご覧ください。
○はしの持参にご協力をありがとうございます。毎日清潔なものををご用意ください。

