



学校給食予定献立表



もう12月、今年もあとわずかになり、クリスマス、年末年始と子ども達の楽しみな行事が続きます。

朝夕は、かなり冷え込み、気温の変化に体がついていけず免疫力が低下し、感染症にもかかりやすくなります。

栄養バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ、冬休みを元気に過ごしましょう。

曜日	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	I栄養 - (kcal)	備考
					たんぱく質 (g)	
					脂質 (g)	
					塩分 (g)	
2	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ひじきごはん さつまじる	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいず さつまあげ とうふ みそ	609	さくら級 行事参加者 中止
					22.0	
					16.3	
					2.1	
3	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん さつまいものシナモンあげ	ゆでめん さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると	669	
					22.2	
					20.9	
					1.8	
4	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) きなこシュガーパン ラビオリのスープ	コッペパン マーガリン さとう あぶら	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく ラビオリ	633	
					25.2	
					26.3	
					2.7	
5	金	ぎゅうにゅう ごはん やさしいふりかけ にくじゃが おかかいため	ごはん あぶら さとう じゃがいも おかか ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ おかか こおりとうふ	608	
					23.6	
					17.8	
					1.4	
8	月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのうめおろしソース やさしいごまいため ごもくまめ	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こんぶ だいず	691	
					25.8	
					24.5	
					2.1	



1年の中で、太陽が一番低い位置にあり、昼が一番短く、夜が一番長い日が『冬至』。
今年は、12月22日です。給食でもかぼちゃを食べます。

①昔は、冬にとれる野菜が、今のよう
たくさんありませんでした。



②これでは、ビタミン不足で、かぜな
どの病気にかかりやすい。
どうしたものか・・・？

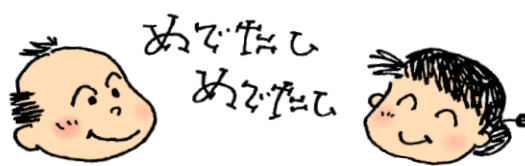
③そうだ！かぼちゃなら、夏に収穫し
て、冬までとっておける。



④冬にかぼちゃを食べて、ビタミンをとろう。
これで元気に冬を過ごせるぞ！



⑤こうして、冬至にかぼちゃを食べる習慣が
できたとき・・・。



曜日	曜日	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主 ^{おも} にからだ ^{からだ} のしょうし ^{しょうし} と ^と との ^{との} 主 ^{おも} に体の調子を整える	I値 ^{I値} - (kcal)	備考
						たんぱく質 ^{たんぱく質} (g)	
						脂質 ^{脂質} (g)	
						えんぶん ^{えんぶん} 塩分 ^{塩分} (g)	
9	火	ぎゅうにゅう (ごはん) やきとりどん みそしる	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こおり豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ かぶ	604 24.1 18.0 1.8	1・2年 中止
10	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) やさいタンメン いわしのカリカリフライ	ホットラーメン ごまあぶら さとう かんてん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いわしフライ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ もやし	682 30.1 25.6 2.2	
11	木	ぎゅうにゅう ロールパン チリコンカン やさしいため	ロールパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずミート ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ もやし こまつな	635 27.8 29.6 2.1	
12	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ピリからそぼろどん たまごスープ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう オイスターソース かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずミート なると とりにく たまご	にんにく しょうが たけのこ にんじん ながねぎ にら たまねぎ こまつな	622 26.7 21.5 1.2	
15	月	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくどん さといもいりみそしる	ごはん あぶら さとう オイスターソース さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな ながねぎ	632 24.2 20.4 2.1	
16	火	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのこうみあんかけ やさしいいりに	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	しょうが こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ つきこんにゃく	672 19.5 23.7 1.6	
17	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース のりしおポテト	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート あおのり	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト	608 23.2 18.8 1.7	
18	木	ぎゅうにゅう くろパン もみのきハンバーグ コーンソーサー ホワイトミネストローネ	くろパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー だっしふんにゅう チーズ	コーン にんじん たまねぎ こまつな	779 34.8 30.4 3.0	
19	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに じゃがいものすましじる みかん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ さば とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな みかん	643 23.8 16.9 1.5	
22	月	ぎゅうにゅう ごはん かますばうのフライ ゆでキャベツ とうじみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう かます とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん こまつな	621 25.7 18.9 1.7	
23	火	おたのしみ 献立	ごはん あぶら コロケ デザート	のみもの ぶたにく だいずミート ひよこめ だっしふんにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん えだまめ	699 19.9 15.9 1.3	こんだて 献立を あ 当ててね!

こんげつ おだわらさん

今月の小田原産

だいこん・さといも・こまつな・みかん
とうふ・あぶらあげ・あつあげ・きくらげ
うめぼし・かます・さつまあげ・なると



おだわらし きゅうよくよくさい ほうしゃせいぶつ けんさ おこ
小田原市では、給食用 食材の放射性物質 検査を行
なっています。

けんさ けつか よてい おだわらし
検査の結果や予定については、小田原市のホーム
ページでお知らせしています。

※ 平均栄養価は中学年の数値を掲載しています。 ※ 食材は天候などにより変更になることがあります。