

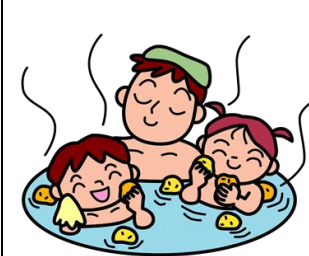
曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもに体のちようしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
1 火 牛	ごはん のざわなひりキムタクごはん くるみあえ おおひら ひとくちゼリー(ぶどうあじ)	○	ふたにく みそ とりにく	キムチ のざわなづけ つぼつけ ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん れんこん ごぼう しいたけ きぬさ	ごはん ごまあぶら くるみ さとう あぶら さといも こんにゃく さとう ひとくちゼリー(ぶどうあじ)	なごのけんこんだて
2 水 牛	ごはん あじフライ もやしのカレーふうみあえ ちゃんこなべ	○	あじフライ ハム とりにくだんご やきどうふ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい しめじ なら	ごはん あぶら さとう はるさめ	
3 木 牛	ちゅうかめん みそラーメン くきわかめサラダ ごまだんご	○	やきぶた かまぼこ みそ くきわかめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり	ちゅうかめん あぶら あおじそドレッシング ごまだんご あぶら	
4 金 牛	ごはん がんもどきのあんかけ きりほしだいこんのやきそばふういため あおなのおひたし コーヒー牛乳のもと	○	とうふ ひじき ふたにく ちくわ	えだまめ しいたけ コーン きりほしだいこん にんじん ヤングコーン あかピーマン こまつな みすな もやし	ごはん さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さとう コーヒー牛乳のもと	
7 月 牛	わかめごはん れんこんサンドフライ じゃこあえ のっぺいじる	○	わかめ れんこんサンドフライ(にく) しらすぼし とりにく	れんこんサンドフライ(れんこん) チンゲンサイ はくさい だいこん にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう さといも こんにゃく でんぷん	
8 火 牛	ごはん おやこに いわしのおろしがけ こぶさいも	○	とりにく なまあげ たまご はんぺん いわしのおろしがけ あおりのり	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	ごはん さとう じゃがいも	
9 水 牛	ごはん てまきごはん (かにかまぼこのてんぷら(2こ)・なっとう つしまジンジャーきゅうり・てまきのり) かぶのふたじる	○	かにかまぼこ なっとう のり ふたにく みそ	きゅうり つしまジンジャー かぶ れんこん にんじん ねぎ	ごはん あぶら こむぎこ さとう こんにゃく	
10 木 牛	クロス ハンバーグ カルボナーラふうスープパスタ キャベツのペペロンチーノあえ	○	ハンバーグ ベーコン たまご とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム キャベツ にんじん にんにく	クロスロールパン スパゲティ ホワイトルウ オリーブあぶら	
11 金 牛	ごはん マーボーだいこん ぎょうざ(2こ) ナムル	○	ふたにく とうふ みそ ぎょうざ(にく)	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう だいずもやし	ごはん さとう でんぷん ぎょうざ(かわ) さとう ごま ごまあぶら	「マーボーだいこん」は「津島市給食献立コンクール」で天王中学校3年生の浅井淑乃さんが考えた料理です。
14 月 牛	ごはん さばのぎんがみやき ちくさあえ はなきりだいこんのすましじる	○	さばのぎんがみやき あぶらあげ とりにく かまぼこ	こまつな コーン はなきりだいこん にんじん もやし しいたけ みつば	ごはん はるさめ さとう ごま	カルシウムきょうかこんだて
15 火 牛	むぎごはん カレーライス れんこんチップス はっこうにゅう キャベツサラダ	○	ふたにく れんこん ささみ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん キャベツ ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ あぶら	
16 水 牛	ごはん もちいりいなり ごもくにまめ いそかあえ	○	もちいりいなり(あぶらあげ) とりにく だいず のり	ごぼう にんじん はくさい きゅうり	ごはん もちいりいなり(もち) こんにゃく さつまいも さとう	
17 木 牛	ごはん こまつなチャーハン はるまき えびにらたまスープ	○	ふたにく はるまき(にく) えび たまご	こまつな しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい コーン なら	ごはん ごまあぶら さとう あぶら はるまき(かわ) でんぷん	
18 金 牛	ごはん こしつねぎのすきやき ぶりのてりやき ほうれんそうのねいごまあえ みかん	○	ぎゅうにく やきどうふ ぶりのてりやき	にんじん はくさい こしつねぎ ほうれんそう もやし さやいんげん みかん	ごはん こんにゃく かかふ さとう さとう ごま	しょくいくきゅうしょくの日 12月のやさい こしつねぎ ほうれんそう
21 月 牛	クロワッサン セレクトおかず(フライドチキン・ しろみざかなのコーンフ레이크あげ) はなやさいサラダ ミネストローネ セレクトデザート(チョコレートケーキ クレープ・クリスマスゼリー)	○	フライドチキン しろみざかなのコーンフ레이크あげ ベーコン	カリフラワー きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ セロリ トマト	クロワッサン あぶら さとう オリーブあぶら マカロニ チョコレートケーキ クレープ クリスマスゼリー	クリスマス セレクトきゅうしょくの日
22 火 牛	ごはん ゆずふうみわかさぎからあげ れんこんのきんぴら かぼちゃのみそじる	○	わかさぎ ふたにく とうふ わかめ みそ	ゆずかじゅう レモンかじゅう ごぼう れんこん にんじん さやいんげん かぼちゃ だいこん たまねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	とうじこんだて

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25~30%
小学校 12月平均	591	24.3	28.3%

冬至

一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。日本では、この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。かぼちゃには、カロテンやビタミンCが多く含まれています。



年越しそば

大みそか(12月31日)に食べる年越しそば。そばは長いので、「長生きしますように」「末永く縁がありますように」という願いが込められています。また、そばは切れやすいことから、一年の苦労やわざわいなどを断ち切るという意味もあるそうです。



* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。