

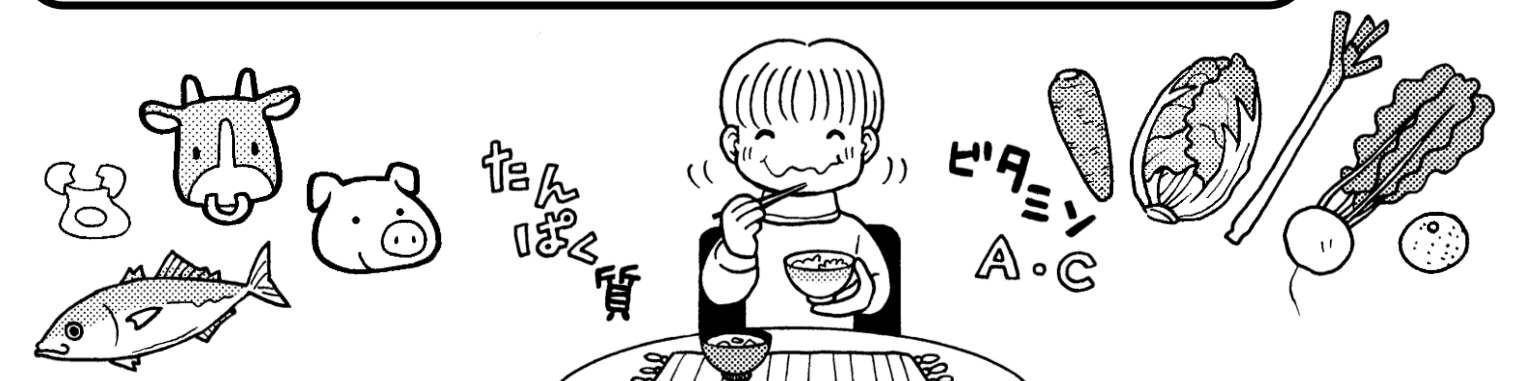
曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
1 木	ソフトめん トマトたっぷり森のきのこの ミートソースパスタ ハムステーキ れんこんサラダ	○	ふたにく 牛乳 ハムステーキ かにかまぼこ	トマト にんにく しょうが たまねぎ しめじ ねぎ れんこん きゃべつ コーン レモンじる	ソフトめん でんぷん はちみつ さとう マヨネーズ	「トマトたっぷり森のきのこのミートソースパスタ」は「津島市給食献立コンクール」で神守小学校1年生の木戸景佑さんが考えた料理です。
2 金	ごはん あいちのやさいはるまき はっぼうさい 牛乳 きゅうりのかおりづけ	○	はるまき(にく) ふたにく いか はんぺん	しょうが はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ きゅうり	ごはん あぶら はるまき(かわ) あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	
5 月	ごはん キャロットピラフ ごぼうのスペアリブ さつまいものシチュー 牛乳 ココア牛乳のもと		ウインナー 牛乳	にんにく にんじん コーン グリンピース ごぼう にんにく たまねぎ かぶ パセリ	ごはん オリーブあぶら さとう でんぷん あぶら さとう はちみつ さつまいも こむぎこ パター ココア牛乳のもと	
6 火	こがたロールパン ぎゅうにくとじゃがいもの デミグラスソースに オニオンスープ 牛乳 ハニースパイスクーキ		ぎゅうにく 牛乳 ベーコン たまご 牛乳	マッシュルーム たまねぎ きゃべつ にんじん コーン パセリ しょうが	こがたロールパン じゃがいも オリーブあぶら さとう でんぷん オリーブあぶら ホットケーキミックス はちみつ パター	兵庫県の料理
7 水	ごはん さんまのあわゆきに れんこんのみそきんぴら 牛乳 ゆきんこじる	○	あわゆきに(さんま) ふたにく はんぺん みそ とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ	あわゆきに(だいこん) れんこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	
8 木	ごはん ふゆやさいのカレー あげ あげ age↑age↑いがぐり 牛乳 ふくじんづけ		ふたにく 牛乳 うすらたまごとだいすのこめこあげ たまご	たまねぎ にんじん トマト かぶ ごぼう にんにく しょうが 	ごはん さとも オリーブあぶら カレールウ こむぎこ あぶら そうめん	「age↑age↑いがぐり」は「津島市給食献立コンクール」で暁中学校2年生の高山結衣さんが考えた料理です。
9 金	ごはん さばのぎんがみやき ふゆやさいとまめのこっくりに 牛乳 こんぶあえ	○	さばのぎんがみやき とりにく だいす ちくわ あぶらあげ こんぶ こんぶ	れんこん だいこん にんじん きゃべつ みすな	ごはん こんにゃく さとう	カルシウムきょうかごんでて
12 月	むぎごはん マーボー豆腐 ショウロンボウ 牛乳 パンパンジー		とうふ ふたにく みそ 牛乳 ショウロンボウ(にく) とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	むぎごはん あぶら さとう でんぷん ショウロンボウ(かわ) さとう パンパンジーソース	
13 火	ミルクロールパン シラ・カット(いわしのなんぼんづけ) 牛乳 リハ・プッラ(ミートボールのホワイトソースに) ロヒ・ケイット(さけのクリームスープ)		いわし 牛乳 ミートボール さけ 牛乳	たまねぎ レモンじる かぶ にんじん きゃべつ リーキ	ミルクロールパン あぶら さとう こめこのホワイトルウ じゃがいも	フィンランドの料理
14 水	ごはん ひじきごはん とりそぼろとこまつなのたまごとじ 牛乳 しろごまとうにゅうなべ ヨーグルト	○	ひじき ツナ とりにく ちくわ たまご なまあげ とうにゅう みそ ヨーグルト	にんじん えだまめ にら こまつな だいこん はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう あぶら さとう さとも マロニー ごま	
15 木	ごはん はくさいのすきやき 牛乳 れんこんチップス のりすあえ	○	ふたにく やき豆腐 牛乳 のり	はくさい にんじん えのきだけ ねぎ れんこん きゃべつ もやし	ごはん あぶら かくふ こんにゃく さとう あぶら さとう ごま	
16 金	あいちの だいこんばごはん 牛乳 ちゃわんむし ふゆやさいのおかかからめ じゃがいものみそしる りんご	○	たまご とりにく 牛乳 かつおぶし ふたにく あぶらあげ わかめ みそ	だいこんば えだまめ しいたけ みつば だいこん にんじん しゅんぎく たまねぎ りんご	ごはん たまふ さとう じゃがいも	
19 月	ごはん さけのみりんやき 牛乳 こしつねぎとりにくの ねぎみそいため ほうれんそうのごまあえ	○	さけのみりんやき とりにく はんぺん みそ	こしつねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう はくさい	ごはん あぶら こんにゃく さとう でんぷん 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
20 火	レーズン ロールパン 牛乳 セレクトおかず(ほしがたコロック・ ツリーがたミンチカツ) クリスマスサラダ コーンポタージュスープ セレクトデザート (チョコレートケーキ・シュークリーム カップデザート)		ほしがたコロック 牛乳 ツリーがたミンチカツ ハム かまぼこ とうにゅう しろいんげん	 ブロッコリー カリフラワー きゃべつ にんにく たまねぎ にんじん かぶ コーン パセリ	レーズンロールパン あぶら オリーブあぶら オリーブあぶら こめこのホワイトルウ チョコレートケーキ シュークリーム カップデザート	クリスマス セレクトきゅうしょくの日
21 水	ごはん さわらのてりやき あげかぼちゃのそぼろに 牛乳 とうじじる	○	さわらのてりやき ふたにく ちくわ とうふ みそ	かぼちゃ しょうが たまねぎ ゆずかじゅう にんじん だいこん はくさい みつば	ごはん さとう あぶら こんにゃく	とうじこんだて
22 木	ごはん ハヤシライス 牛乳 フランクフルト はっこうにゅう チキンサラダ		ふたにく 牛乳 フランクフルト とりにく	たまねぎ にんじん トマト きゃべつ きゅうり あかピーマン	ごはん じゃがいも さとう オリーブあぶら ハヤシルウ オリーブあぶら さとう	

＜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 平均	625	27.2	29.9%



バランスよく食べてかぜに負けない
体づくりをしましょう。



* 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。