






	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるもの(あかいり)	おもにからだのちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	ひこう
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	とうふはんぺんのいそふうみフライ	とうふはんぺん(とうふ・すりみ・ひじき) あおのり	とうふはんぺん(キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう)	とうふはんぺん(でんぷん・さとう・あぶら) こむぎこ パンこ あぶら	
	よしのに	とりにく うすらたまご	にんじん だいこん たけのこ しめじ さやいんげん	じゃがいも さとう でんぷん	
	こまつなごまあえ		こまつな もやし	こま さとう	
4 月	キャラメルあげパン(ミルクロールパン) ぎゅうにゅう	パン(ふんにゅう) ぎゅうにゅう		パン(こむぎこ・あぶら) あぶら キャラメルぎゅうにゅうのもと(さとう)	
	ミートボールとペンネのトマトシチュー	ミートボール(ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく)	ミートボール(たまねぎ) にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	ミートボール(パンこ・でんぷん・あぶら) ペンネマカロニ あぶら さとう ルウ(こむぎこ・あぶら)	
	はなやさいとまめのサラダ	ハム だいず あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	カリフラワー ブロッコリー キャベツ	さとう ごまあぶら	
5 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	なかよし給食なし
	たらごんがみやき	ぎんがみやき(たら・みそ)		ぎんがみやき(マヨネーズ・さとう・でんぷん)	
	あげじゃがいものきんぴら	ぶたにく はんぺん	たけのこ さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こぼう えのきたけ ねぎ		
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	さばのみしょうやき	みしょうやき(さば・みそ)	みしょうやき(たまねぎ・にんにく)	みしょうやき(さとう)	
	にくどうふ	ぶたにく かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	あぶら さとう	
	やさいかおひつけ		キャベツ きゅうり	ごまあぶら ごま	
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「愛・地産給食」 
	にしよくだんぶりのく 〔ツナそぼろ・いりたまご〕	まぐろあぶらつけ(まぐろ) いりたまご(たまご)	しょうが	さとう いりたまご(さとう・あぶら)	
	かぶのあかしぞあえ		かぶ きゅうり あかしそぶりかけ	かぼちゃだんご(じゃがいも・でんぷん・さとう)	
	ちゃんこじる	とりにく やきとうふ あぶらあげ かまぼこ かぼちゃだんご(いんげんまめ)	にんじん はくさい しめじ たら かぼちゃだんご(かぼちゃ)	かぼちゃだんご(じゃがいも・でんぷん・さとう)	
	いちごヨーグルト	ヨーグルト(にゅう・かんてん)	ヨーグルト(いちご)	ヨーグルト(さとう)	
8 金	なめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	なめしのもと(だいこんのは)	こめ	「こんげつのおさかな 「かぶ」 「はくさい」
	れんこんサンドフライ	サンドフライ(とりにく)	サンドフライ(れんこん・たまねぎ・しいたけ)	サンドフライ(でんぷん・パンこ・こむぎこ) あぶら	
	マカロニサラダ	かにふうかまぼこ(すりみ)	キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ(あぶら)	
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ まめみそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	さつまいも	
	ココアぎゅうにゅうのもと			ココアぎゅうにゅうのもと(さとう)	
11 月	とりこぼろごはん(ごはん) ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こぼう えだまめ	こめ ごまあぶら さとう	「おさかな チャレンジデー」 
	わかさぎのからあげレモンソース	わかさぎのからあげ(わかさぎ)	レモンかじゅう	わかさぎのからあげ(こめこ・でんぷん) あぶら さとう	
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ	えのきたけ にんじん たまねぎ みつば	でんぷん	
	てづくりナタデココいりぶどうゼリー		ぶどうジュース(ぶどうかじゅう)	ゼリーのもと(さとう) さとう ナタデココ(さとう)	
12 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん(こむぎこ)	「おはし チャレンジデー」 
	しおラーメンのつゆ	ぶたにく なると スープのもと(ぼたてエキス)	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ	でんぷん	
	きりぼしだいこんとくわわかめのサラダ	とりささみにく くわわかめ	きりぼしだいこん きゅうり ホールコーン	ねりごま さとう	
	てづくりこまつなとチョコのケーキ	とうにゅう たまご チョコチップ(にゅう)	こまつな	ケーキ(こむぎこ・さとう) さとう パター あぶら チョコチップ(さとう)	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「まぜる」 ちゅうかめんをつゆの なかにいれて、しょう ずにまぜましょう。
	やきぎょうざ	ぎょうざ(ぶたにく・とりにく)	ぎょうざ(キャベツ・たまねぎ・にら)	ぎょうざ(こむぎこ・パンこ・でんぷん ・さとう・ラード・あぶら) あぶら	
	マーボーだいこん	あつあげ ぶたひきにく とりひきにく まめみそ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん たけのこ ねぎ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	
	チンゲンさいのあえもの		ちんげんさい もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
14 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	ポークカレー	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも あぶら ルウ(こむぎこ・あぶら)	
	こまつなサラダ	まぐろあぶらつけ(まぐろ)	こまつな キャベツ とうもろこし	まぐろあぶらつけ(あぶら) さとう しめじ	
	ふくじんづけ		ふくじんづけ		
	セレクトデザート (①スイートポテト・②とうにゅうデザート)	①とうにゅう ②とうにゅう		①さつまいも・じゃがいも・さとう・こめこ・ ショートニング・あぶら ②さとう・みずあめ・あぶら	
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「郷土料理献立 「福岡県」 「ちょっと早い正月 献立」
	ぶりのたつたあげ	たつたあげ(ぶり)	たつたあげ(しょうが)	たつたあげ(でんぷん) あぶら	
	ちくぜんに(かめに)	とりにく	れんこん こぼう しいたけ さやいんげん	さといも あぶら さとう	
	しろみそのおそうじ りんご	あぶらあげ かまぼこ しろみそ	にんじん だいこん ほうれんそう りんご	もち	
18 月	フレンチトースト(スライスパン) ぎゅうにゅう	パン(ふんにゅう) たまご パター(にゅう) ぎゅうにゅう		パン(こむぎこ・あぶら) さとう バター	
	ポトフ	フランクフルトソーセージ	にんじん たまねぎ だいこん パセリ	じゃがいも マカロニ	
	ブロッコリーのソテー	ハム	キャベツ ブロッコリー ホールコーン	マヨネーズ(あぶら)	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	いわしのはちょうみそに	はちょうみそに(いわし・はちょうみそ)	はちょうみそに(ねぎ)	はちょうみそに(さとう)	
	こんさいごろごろのもの	とりにく こおろどうふ ちくわ	にんじん だいこん れんこん こぼう しいたけ さやいんげん	あぶら さとう	
	ひじきとまめのサラダ	ハム ひじき だいず あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ホールコーン えだまめ	さとう ドレッシング(あぶら・ごま)	
20 水	しらたまうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しらたまうどん(こむぎこ)	「冬至献立」 
	ごもくあんかけうどんのつゆ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ わかめ	にんじん はくさい ほうれんそう	でんぷん	
	とりにくとうじやさいのあまからがらめ ゆずふうみかんでん	とりにく	しょうが れんこん こぼう かぼちゃ さやいんげん パインアップル もも みかん ゆずかじゅう	でんぷん あぶら さとう かんでん(さとう) さとう	
21 木	カラフルピラフ(ごはん) ぎゅうにゅう	ウインナーソーセージ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム ホールコーン	こめ あぶら	「クリスマス献立」 給食終了 
	ツリーがたチキン	ツリーがたチキン(とりにく・とうふ)		ツリーがたチキン(こむぎこ・こめこパンこ・ でんぷん・あぶら) あぶら	
	ふゆやさいのとうにゅうポタージュ	ぶたにく むきえび しろみそ とうにゅう	にんじん たまねぎ カリフラワー キャベツ こまつな	あぶら	
	クリスマスデザート〔チョコケーキ〕	ケーキ(とうにゅう)		ケーキ(こめこ・さとう・みずあめ・あぶら)	

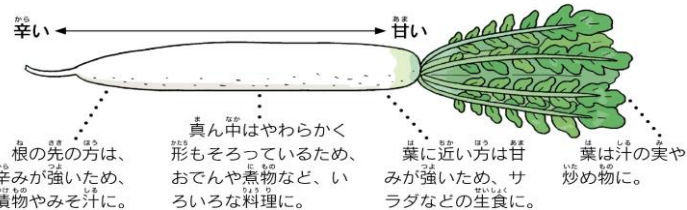
(今月の平均栄養価)

エネルギー659kcal、たんぱく質17.1%、脂質29.5% ※小学校中学年を基準としています。

※献立は都合により変更する場合があります。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



「冬至(とうじ)」ってなに?

冬至とは、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。

冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があり、冬至にかぼちゃを食べると、脳の血管の病気を予防するといわれています。

今年の冬至は、12月22日です。〔給食は、少し早い20日(水)が冬至にちなんだ献立です〕

