

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目		あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) コレステロール(mg)		
			小麦	卵	牛乳	大豆	魚	野菜	3群	4群			5群	6群
			小麦	卵	牛乳	大豆	魚	野菜	主に体をつくるものになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品			主に1種類のものになる食品	
2月	ご飯								米					
	牛乳						牛乳					702		
	さんまのしょうが煮					さんま		しょうが	砂糖		しょうゆ	24.5		
	ちんげん菜のオイスターソース炒め						茎わかめ	ちんげん菜	キャベツ		サラダ油	オイスターソース・塩	26.4	
	だまご餅汁					鶏肉		にんじん	大根・しいたけ	だまご餅		鰹だし・しょうゆ・昆布だし	401	
	のりのふりかけ						油揚げ		しめじ・ねぎ			みりん・塩・和風だし		
3月	丸型パン						脱脂粉乳			パン	マーガリン			
	牛乳						牛乳						744	
	ハンバーグ・ソース					鶏肉・豚肉		玉ねぎ				トマトケチャップ・中濃ソース	30.7	
	キャベツのサラダ							キャベツ・もやし	砂糖	サラダ油	酢・塩		36.3	
火	トマトスープ					ウインナー	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	ワイン・鶏ガラスープ・塩		559	
						いんげん豆	トマト	セロリ			トマトケチャップ・ローリエ・ナツメグ			
4月	ご飯								米	サラダ油				
	牛乳						牛乳						686	
	回鍋肉					豚肉	にんじん	キャベツ	砂糖	サラダ油	オイスターソース・酒・しょうゆ		30.2	
	中華スープ					みそ	ピーマン	にんにく・しょうが	でん粉		トウバンジャン・テンメンジャン		24.1	
5月	オムライス					鶏肉	にんじん	玉ねぎ	米	サラダ油	トマトケチャップ・鶏ガラスープ		668	
	牛乳							マッシュルーム		バター	塩・こしょう・ワイン		30.5	
	オムライスシート					卵							29.1	
	トマトケチャップ										トマトケチャップ		411	
	白菜のスープ					かまぼこ	ほうれん草	白菜・大根			鶏ガラスープ・しょうゆ・チンタン			
	アーモンド小魚					豆腐		きくらげ			塩・こしょう・ワイン			
6月	うどん								麺					
	牛乳						牛乳						684	
	うどん汁					豚肉	にんじん	玉ねぎ			鰹だし・しょうゆ		29.2	
						うすらの卵		しいたけ			酒・みりん		35.7	
						油揚げ		白菜・ねぎ			塩・昆布だし		328	
	竹輪の天ぷら					竹輪	あおさ			小麦粉	油	塩		
9月	ごま塩ご飯								米・もち米	ごま	塩			
	牛乳						牛乳						707	
	野菜コロッケ						にんじん	玉ねぎ・いんげん	小麦粉・パン粉	油			23.2	
	ウインナーとキャベツの炒め物							とうもろこし	じゃがいも				29.2	
	肉団子汁					ウインナー		キャベツ・とうもろこし		サラダ油	しょうゆ・塩・こしょう		401	
10月	黒糖入りロールパン						脱脂粉乳			パン・黒糖	マーガリン			
	牛乳						牛乳						705	
	ビーフシチュー					牛肉	にんじん	しょうが	小麦粉	サラダ油	塩・こしょう・ワイン		30.7	
							トマト	にんにく	じゃがいも		トマトケチャップ・フィオン		27.6	
								玉ねぎ	砂糖		デミグラスソース		449	
	海藻サラダ					わかめ・昆布		とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩			
ヨーグルト						とさかのり	キャベツ							
						ヨーグルト			砂糖					

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質 特定7品目		あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
			小麦	卵	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に1週間-のものになる食品				
			そば	花生	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			エビ	カニ	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
水	11	ご飯							米	サラダ油		716	
	牛乳					牛乳						32.2	
	焼き塩鯖					塩鯖						30.3	
	ほうれん草のソテー							ほうれん草	キャベツ	サラダ油・バター	塩・こしょう	302	
	大根のみそ汁					油揚げ・みそ		にんじん	大根・こんにゃく	里芋		鰹だし・和風だし	
木	12	ご飯							米			822	
	牛乳					牛乳						35.6	
	家常豆腐					豚肉		にんじん	キャベツ・たけのこ	砂糖	ごま油	しょうゆ・酒・みりん	32.6
	生揚げ								しいたけ	でん粉		豆板醤・中華だし	591
	みそ								しょうが・にんにく			チンタン	
ししやもの竜田揚げ						ししやも			小麦粉	油	しょうゆ		
もやし中華サラダ							小松菜	もやし	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢		
金	13	わかめご飯							米	サラダ油	塩	730	
	牛乳					牛乳						24.7	
	厚焼き卵					卵						24.2	
	揚げボール					昆布		にんじん	大根・たけのこ	砂糖		しょうゆ・酒・和風だし	324
	筑前煮					鶏肉			こんにゃく	里芋		みりん・昆布だし	
冬至献立	16	ご飯							米	サラダ油		665	
	牛乳					牛乳						30.7	
	たらゆずみそ焼き					たら・みそ			ゆず・しょうが	リフト油	しょうゆ・みりん・酒	18.7	
	キャベツのしょうが炒め					さつま揚げ		ちんげん菜	キャベツ・しょうが	サラダ油	しょうゆ・塩・こしょう	295	
	かぼちゃのほうとう					豚肉	昆布	かぼちゃ	ごぼう	ほうとう	あぶら	鰹だし・昆布だし	
火	17	ご飯							米			739	
	牛乳					牛乳						28.3	
	あじフライ・しょうゆ					あじ				小麦粉・パン粉	油	しょうゆ	27.8
	小松菜のごま和え							小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	434
	にらたま汁					卵・豆腐		にら	もやし	でん粉		鰹だし・塩・しょうゆ	
クリスマス献立	18	ご飯							米	サラダ油		861	
	牛乳					牛乳						27.6	
	チキンカツ					鶏肉				パン粉・小麦粉	油	28.3	
	カレーライス					鶏肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	鶏ガラスープ・フルーツチャツネ	365
									にんにく・しょうが			ソース・塩・カレー粉	
												こしょう・ワイン・ナツメグ	
												カレーフレーク・洋風だし	
きのこのガーリックソテー							パプリカ	キャベツ・しめじ		サラダ油	塩・こしょう・ワイン		
クリスマスゼリー					豆乳			いちご	砂糖	バター			

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

月日の経つのは早いもので、地震や飛行機事故に日本中が驚きと不安を感じた今年の正月以来、早、1年が過ぎようとしています。保護者の皆様にとって、この1年間は、いかがだったでしょうか。12月の給食は、冬至にちなみ、かぼちゃや大根、里芋などを使用する予定です。また、生徒に人気のある献立を予定に入れました。温かい給食をたくさん食べて、免疫力をアップしながら、2024年最後の月を元気よくのりきってほしいと思います。

**【早寝・早起き・朝ご飯】**