



今月のお米は、「きさらぎ学校給食米<sup>®</sup>」(有機米)を使用しています。

| 日  | 曜日 | こ ん だ て                   |   | お も な ざ い り よ う   |                     |                                    |               |            |         | 栄 養 素 量    |  |  |  |
|----|----|---------------------------|---|-------------------|---------------------|------------------------------------|---------------|------------|---------|------------|--|--|--|
|    |    | 主食・飲み物<br>小袋など            | おかず   | 主にエネルギー<br>のもとになる | 主に体をつくる<br>もとになる    | 主に体の調子を<br>整えるもとになる                | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |  |  |  |
| 1  | 月  | ごはん<br>ふりかけ<br>牛乳         | さばの塩焼き<br>ごま和え<br>おいものそぼろ煮                      | 米<br>さとう<br>油     | ごま<br>じゃがいも<br>さといも | 牛乳<br>さば<br>ぶた肉                    | 808           | 31.0       | 26.1    | 3.0        |  |  |  |
| 2  | 火  | ごはん<br>牛乳                 | 豆腐ハンバーグ<br>五目きんぴら<br>みそ汁<br>味付小魚                | 米<br>さとう<br>でんぶん  | 油<br>さといも           | 牛乳<br>ぶた肉<br>油揚げ<br>わかめ<br>みそ・豆腐   | 756           | 32.8       | 20.5    | 3.8        |  |  |  |
| 3  | 水  | ごはん<br>牛乳                 | 麻婆豆腐<br>ナムル<br>みかんゼリー                           | 米<br>さとう<br>ごま    | 油<br>ごま油<br>でんぶん    | 牛乳<br>ぶた肉<br>ハム<br>豆腐<br>だいず<br>みそ | 761           | 32.2       | 19.6    | 2.4        |  |  |  |
| 4  | 木  | 黒糖パン<br>牛乳                | カレーうどん<br>にんじん揚げ餃子<br>ブロッコリーサラダ                 | パン<br>小麦粉<br>油    | うどん<br>でんぶん         | 牛乳<br>なると<br>とり肉                   | 793           | 29.1       | 27.3    | 3.2        |  |  |  |
| 5  | 金  | ごはん<br>牛乳                 | 肉団子の酢豚風<br>クイツィオサラダ                             | 米<br>でんぶん<br>さとう  | 油<br>米粉めん           | 牛乳<br>ツナ<br>とり肉                    | 785           | 27.7       | 22.3    | 1.9        |  |  |  |
| 8  | 月  | ごはん<br>牛乳                 | うま塩ねぎまんじゅう(2個)<br>春雨サラダ<br>レタスとわかめのスープ<br>ヨーグルト | 米<br>さとう          | はるさめ<br>ごま油         | 牛乳<br>ハム<br>豆腐<br>ヨーグルト            | 728           | 29.6       | 15.4    | 2.8        |  |  |  |
| 9  | 火  | ごはん<br>牛乳                 | ハッシュドポーク<br>きゅうりとキャベツのサラダ<br>チーズ                | 米<br>じゃがいも        | 油<br>さとう            | 牛乳<br>だいず<br>チーズ                   | 768           | 31.3       | 20.7    | 2.6        |  |  |  |
| 10 | 水  | ごはん<br>牛乳                 | ポテトとお米のささみカツ<br>れんこんサラダ<br>トックスープ               | 米<br>さとう          | 油<br>トック            | 牛乳<br>ぶた肉<br>油揚げ                   | 758           | 30.3       | 22.4    | 2.0        |  |  |  |
| 11 | 木  | コッパパン<br>牛乳               | ウインナートマトソースがけ<br>ゆでキャベツ<br>冬野菜の豆乳シチュー           | パン<br>マカロニ        | じゃがいも               | 牛乳<br>とり肉<br>豆乳                    | 775           | 33.2       | 33.2    | 3.3        |  |  |  |
| 12 | 金  | ごはん<br>牛乳                 | 豚肉のスタミナ炒め<br>切干大根の中華和え<br>ゆずゼリー                 | 米<br>はるさめ<br>ごま   | 油<br>さとう<br>ごま油     | 牛乳<br>みそ<br>ぶた肉<br>ツナ              | 742           | 28.9       | 20.1    | 2.0        |  |  |  |
| 15 | 月  | ごはん<br>牛乳<br>ミルク<br>ミルメーク | さわらの竜田揚げ<br>おかか和え<br>豚汁                         | 米<br>じゃがいも<br>ごま油 | 油<br>さとう            | 牛乳<br>ぶた肉<br>かつお節                  | 754           | 30.0       | 23.1    | 2.6        |  |  |  |
| 16 | 火  | 食パン<br>チョコクリーム<br>牛乳      | ミートソースパスタ<br>豆のサラダ                              | パン<br>油           | マカロニ<br>さとう         | 牛乳<br>だいず<br>ぶた肉<br>とり肉            | 788           | 35.7       | 24.3    | 2.7        |  |  |  |
| 17 | 水  | ごはん<br>牛乳                 | 鶏肉のマーマレード焼き<br>ひじきのサラダ<br>みぞれ鍋                  | 米<br>さとう          | 油<br>さとう            | 牛乳<br>ひじき<br>油揚げ                   | 745           | 37.8       | 20.0    | 2.7        |  |  |  |
| 18 | 木  | ごはん<br>牛乳<br>ジョアストロベリー    | ポークカレー<br>わかめサラダ<br>クリスマスカップケーキ                 | 米<br>ごま           | じゃがいも<br>油          | 牛乳<br>わかめ<br>ぶた肉                   | 782           | 24.4       | 16.8    | 3.1        |  |  |  |
| 19 | 金  | ごはん<br>牛乳                 | メンチカツ<br>浅漬け<br>大根と豚肉のうま煮                       | 米<br>さとう          | 油<br>ごま油            | 牛乳<br>ぶた肉<br>生揚げ                   | 824           | 32.1       | 28.2    | 2.3        |  |  |  |
| 22 | 月  | ごはん<br>牛乳                 | 星のハンバーグデミグラスソース<br>フライドポテト<br>パンプキンスープ          | 米<br>油<br>じゃがいも   | 油<br>じゃがいも          | 牛乳<br>ぶた肉<br>豆乳                    | 807           | 27.7       | 24.9    | 2.2        |  |  |  |

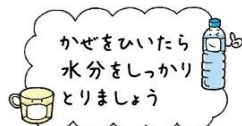
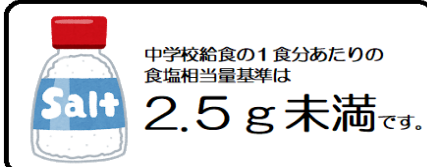
\*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

\*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

|        |          |        |        |        |
|--------|----------|--------|--------|--------|
| 平均値    | 773 kcal | 30.9 g | 22.8 g | 2.7 g  |
| 中学校基準値 | 830kcal  | 13~20% | 20~30% | 2.5g未満 |

※たんぱく質、脂質は摂取  
エネルギーに占める割合

12月期の給食費の振替日は、  
12月25日(木)です。月末では  
ないのでご注意ください。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給しましょう。

