



# 予定献立表

	月	火	水	木	金
献立	1 ④かつおほろどんのく ①牛乳 ②ごはん ★③さつまいものみそしる	2 ④はるまき ⑤ちよこつクリーム ①牛乳 ②コッパン ③ふゆやさいのしねこうスープ	3 ④アップルポンチ ①牛乳 ②ポークカレー ③ポークカレー	4 ④ブロッコリーソテー ⑤国産野菜ゼリー ①牛乳 ②ごはん ③スープパグッティ	5 ④だいすいりきんひらいため ①牛乳 ②ごはん ③だいにんのそぼろに
おもに体をつくる	①牛乳 ②かつおほろどんのく ③煮干し(だし)	①牛乳 ②ベーコン(卵・乳)、鶏肉 ③豚肉、大豆	①牛乳 ②豚肉、スキムミルク、チーズ	①牛乳 ②鶏肉、ベーコン(卵・乳)、牛乳、チーズ ③スキムミルク、生クリーム	①牛乳 ②豚肉、大豆、中揚げ、さつまい(卵)削り節(だし)
おもに体の調子を整える	①にんじん、だいこん、もやし、葉ねぎ ②にんじん、えだまめ、しょうが	①たまねぎ、にんじん、きくらげ、しいたけ ②ブロッコリー、マッシュルーム ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが ④しいたけ	①たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく ②グリーンピース、ゆめかき ③かぼちゃ、パイン、りんご ④セリーにんじん、かぼちゃ、りんご、オリーブオイル	①たまねぎ、にんじん、しめじ、カリフラワー ②チンゲンサイ ③スプラグッティ、キャノーラ油 ④バター ⑤さとう	①だいこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ ②たまねぎ、えだまめ、しょうが ③にんじん、こぼろ
調味料	①醤油、②しょうゆ、③さけ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ
エネルギー	小: 646 kcal 中: 785 kcal	小: 650 kcal 中: 771 kcal	小: 621 kcal 中: 767 kcal	小: 643 kcal 中: 810 kcal	小: 611 kcal 中: 742 kcal
タンパク質	小: 28.8 g 中: 34.9 g	小: 22.6 g 中: 27.1 g	小: 21.9 g 中: 26.2 g	小: 26.7 g 中: 32.9 g	小: 25.2 g 中: 30.0 g
献立	8 ④ひじきとクルミのつくだい ①牛乳 ②ごはん ③すきやきふう	9 ④しゅうまい(2コ) ⑤げんきヨーグルト ①牛乳 ②ミルクパン ③はっほうさい	10 ④きびごこのサクサクあげ ①牛乳 ②ごはん ③さつまじる	11 ④ツナサンドのく ①牛乳 ②ドッグパン ③チンゲンサイのクリーム	12 ④だいたいのちのちゅうかいだめ ①牛乳 ②ごはん ③マーボーだいにん
おもに体をつくる	①牛乳 ②豚肉、焼き豆腐 ④ひじき	①牛乳 ②鶏肉、いか、えび、かまぼこ ③鶏肉、豚肉、大豆 ④ヨーグルト(寒天・ゼラチン)	①牛乳 ②鶏肉、うす揚げ、みそ、削り節(だし) ④きびごこのみそ、大豆	①牛乳 ②鶏肉、チーズ、スキムミルク、牛乳、生クリーム ④かつお、まぐろ	①牛乳 ②大豆、豚肉、中揚げ、みそ ④ベーコン(卵・乳)
おもに体の調子を整える	①にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきだけ ②こんにゃく、大豆もやし、はくさい、菜の花 ④きくらげ	①たまねぎ、にんじん、きくらげ、だいたいのちゅうかいだめ ②大豆もやし、はくさい、きぬさや ④たまねぎ、しょうが、にんにく	①にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく ②大豆もやし、しょうが、葉ねぎ ④しょうが	①たまねぎ、にんじん、しめじ、カリフラワー ②チンゲンサイ ③たまねぎ、コーン、パセリ	①だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ ②グリーンピース、にんにく、しょうが ④だいたいのちゅうかいだめ、にんじん、きくらげ
調味料	①醤油、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ
エネルギー	小: 638 kcal 中: 774 kcal	小: 635 kcal 中: 816 kcal	小: 665 kcal 中: 815 kcal	小: 655 kcal 中: 835 kcal	小: 638 kcal 中: 774 kcal
タンパク質	小: 24.2 g 中: 29.1 g	小: 34.8 g 中: 43.8 g	小: 26.8 g 中: 32.5 g	小: 27.5 g 中: 34.0 g	小: 25.1 g 中: 30.4 g
献立	15 ④かつおさくらあげ ⑤おちやうりかけ ①牛乳 ②ごはん ③ほうとう	16 ④国産ハンバーグ ①牛乳 ②チョコ ③メロワッサン ④おちやうりかけ ⑤ほうとう	17 ④ちくさきや ⑤もちアイスクリーム ①牛乳 ②ごはん ③きゅうどんのく	18 ④チキンのピザソースソテー ⑤レズンクリーム ①牛乳 ②コッパン ③はくさいとくにだんじんのスープ	19 ④ポ・ココロ ①牛乳 ②ごはん ③かきたまじる
おもに体をつくる	①牛乳 ②鶏肉、うす揚げ、削り節(だし) ④かつお ⑤のり、あおさ、大豆	①牛乳 ②鶏肉、ベーコン(卵・乳)、豆腐、チーズ ③スキムミルク、生クリーム ④鶏肉、豚肉、大豆	①牛乳 ②牛肉、かまぼこ ③卵、鶏肉、チーズ、かつお節エキス ④スキムミルク、大豆、全粉乳	①牛乳 ②鶏肉、チーズ、スキムミルク、牛乳、生クリーム ④かつお、まぐろ	①牛乳 ②鶏肉、卵、豆腐、わかめ、削り節(だし) ③こんにゃく(だし)
おもに体の調子を整える	①にんじん、ごぼう、かぼちゃ、はくさい ②しめじ、葉ねぎ、しょうが ③茶葉、しそ	①たまねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム ②グリーンピース ④たまねぎ	①にんじん、たまねぎ、はくさい、こんにゃく ②だいたいのちゅうかいだめ、しめじ、しいたけ、葉ねぎ ④たまねぎ、にんじん、ほうろくそう、しいたけ	①たまねぎ、にんじん、しめじ、カリフラワー ②チンゲンサイ ③たまねぎ、コーン、パセリ	①だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ ②グリーンピース、にんにく、しょうが ④だいたいのちゅうかいだめ、にんじん、きくらげ
調味料	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ
エネルギー	小: 616 kcal 中: 755 kcal	小: 674 kcal 中: 805 kcal	小: 701 kcal 中: 847 kcal	小: 609 kcal 中: 754 kcal	小: 608 kcal 中: 740 kcal
タンパク質	小: 29.1 g 中: 35.1 g	小: 26.3 g 中: 31.7 g	小: 25.8 g 中: 31.7 g	小: 27.1 g 中: 33.4 g	小: 29.5 g 中: 36.0 g
献立	22 ④いわしのうめ ①牛乳 ②ごはん ③かぼちゃのそぼろに	23 ④フライドチキン ⑤セレクトケーキ ①牛乳 ②バターパン ③コンソメジュリアン	チョコ味のケーキやムースが人気でした。 楽しい給食時間をすごしてくださいね。 ⑤Aいちごケーキ(幼・小) Bレアチーズケーキ(中) Cチョコケーキ(幼・小・中) Dチョコムース(幼・小・中)	リクエスト給食について 3年生の皆さんに、「卒業する前にもう一度食べたい給食」についてアンケートをとりました。 その中リクエストの多かったものを、12月から卒業までの間に、献立に取り入れていきます。 リクエストメニューには、★印をつけてあります。 1月にアンケート結果やメッセージなどを給食だよりで紹介したいと思います。どなたもリクエストメニューが出てくるのをお楽しみに!!	12日のマーボー大根には、松元幼稚園のみなさんが育てた大根を使っています。 松元幼稚園の皆さん、ありがとうございます。
おもに体をつくる	①牛乳 ②豚肉、大豆、絹揚げ ④いわし	①牛乳 ②ロースハム ④鶏肉	①牛乳 ②鶏肉、スキムミルク、ゼラチン ③卵、クリームチーズ、ゼラチン ④卵、スキムミルク、ゼラチン ⑤D 豆乳、ゼラチン	①牛乳 ②鶏肉、卵、豆腐、わかめ、削り節(だし) ③こんにゃく(だし)	
おもに体の調子を整える	①にんじん、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ ②こんにゃく、だいたいのちゅうかいだめ、いんげん、しょうが ④しそ、梅肉	①たまねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ ②バターパン(卵・乳) ③しいたけ、キャベツ、しょうが ④米、たまねぎ、小豆、水あめ、チョコクリーム ⑤A さとう、小麦粉、水あめ ⑥B さとう、小麦粉、水あめ ⑦C さとう、小麦粉、水あめ ⑧D さとう、小麦粉、水あめ ⑨E さとう、小麦粉、水あめ ⑩F さとう、小麦粉、水あめ ⑪G さとう、小麦粉、水あめ ⑫H さとう、小麦粉、水あめ ⑬I さとう、小麦粉、水あめ ⑭J さとう、小麦粉、水あめ ⑮K さとう、小麦粉、水あめ ⑯L さとう、小麦粉、水あめ ⑰M さとう、小麦粉、水あめ ⑱N さとう、小麦粉、水あめ ⑲O さとう、小麦粉、水あめ ⑳P さとう、小麦粉、水あめ ㉑Q さとう、小麦粉、水あめ ㉒R さとう、小麦粉、水あめ ㉓S さとう、小麦粉、水あめ ㉔T さとう、小麦粉、水あめ ㉕U さとう、小麦粉、水あめ ㉖V さとう、小麦粉、水あめ ㉗W さとう、小麦粉、水あめ ㉘X さとう、小麦粉、水あめ ㉙Y さとう、小麦粉、水あめ ㉚Z さとう、小麦粉、水あめ	①にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ ②バターパン(卵・乳) ③しいたけ、キャベツ、しょうが ④米、たまねぎ、小豆、水あめ、チョコクリーム ⑤A さとう、小麦粉、水あめ ⑥B さとう、小麦粉、水あめ ⑦C さとう、小麦粉、水あめ ⑧D さとう、小麦粉、水あめ ⑨E さとう、小麦粉、水あめ ⑩F さとう、小麦粉、水あめ ⑪G さとう、小麦粉、水あめ ⑫H さとう、小麦粉、水あめ ⑬I さとう、小麦粉、水あめ ⑭J さとう、小麦粉、水あめ ⑮K さとう、小麦粉、水あめ ⑯L さとう、小麦粉、水あめ ⑰M さとう、小麦粉、水あめ ⑱N さとう、小麦粉、水あめ ⑲O さとう、小麦粉、水あめ ⑳P さとう、小麦粉、水あめ ㉑Q さとう、小麦粉、水あめ ㉒R さとう、小麦粉、水あめ ㉓S さとう、小麦粉、水あめ ㉔T さとう、小麦粉、水あめ ㉕U さとう、小麦粉、水あめ ㉖V さとう、小麦粉、水あめ ㉗W さとう、小麦粉、水あめ ㉘X さとう、小麦粉、水あめ ㉙Y さとう、小麦粉、水あめ ㉚Z さとう、小麦粉、水あめ	①たまねぎ、にんじん、しめじ、カリフラワー ②チンゲンサイ ③たまねぎ、コーン、パセリ	①だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ ②グリーンピース、にんにく、しょうが ④だいたいのちゅうかいだめ、にんじん、きくらげ
調味料	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤しょうゆ、⑥しょうゆ、⑦しょうゆ、⑧しょうゆ、⑨しょうゆ、⑩しょうゆ
エネルギー	小: 664 kcal 中: 805 kcal	小: 643 kcal 中: 805 kcal	小: 650 kcal 中: 808 kcal	小: 698 kcal 中: 856 kcal	小: 664 kcal 中: 805 kcal
タンパク質	小: 27.5 g 中: 33.2 g	小: 27.0 g 中: 32.6 g	小: 27.1 g 中: 32.6 g	小: 27.4 kcal 中: 32.9 g	小: 27.5 g 中: 33.2 g

《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》

### 冬休を元気に過ごすためのポイント

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬の旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

### 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は一年で、最も太陽が出ている時間が短い日です。この日を境に、少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まる冬人間の運気も衰えると考えられていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

冬至の食べ物

冬至は一年で、最も太陽が出ている時間が短い日です。この日を境に、少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まる冬人間の運気も衰えると考えられていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん、きんなん、きんかん、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、かんとん、うどん

冬至の食事は、12月22日です。冬至の献立として、かぼちゃのそぼろを提供します。