

ひんち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの ものになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (火)	てづくりあんパン	あずき	コッパン		660 26.0 1.7	<あんパン>今日は手作りあんこをパンにはさむ、セルフあんパンです。なべに小豆と水を入れて煮ます。小豆がやわらかくなり水分が少なくなったら、砂糖と少しの塩を加えて練り、あんこにします。焦がさないように練り続けるのが大変な作業です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶのあますあえ	ハム	かぶ りんご きゅうり はくさい			
	とうふのカレーに	ぎゅうにく とうふ	こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう		
2 (水)	ちゅうかおこわ	やきぶた	アルファーかまい アルファーかもちごめ ごまあぶら オイスターソース	たけのこ しめじ しろねぎ にんじん えだまめ	556 22.7 1.8	<中華おこわ>給食の中華おこわは、アルファー化米のうるち米と、もち米をまぜて作ります。おこわという名前の由来は「こわい」という言葉からきています。「こわい」は“かたい”という意味です。もち米は普通のお米より歯ごたえがありますが、もちもちしていておいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じょうやまに	だいず かえりいりこ	ごま あぶら かたくりこ			
	はるさめスープ	ぶたにく	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいだけ		
3 (木)	ごはん		ごはん		634 22.2 2.2	<海そう>わかめやこんぶ、ひじきなどの海そうには食物繊維がたくさんふくまれています。今日のごはんのお供の“わかめきんぴら海苔風味”に入っているのりも海そうからできています。海そうにはミネラルやビタミンなどの、体の調子を整えてくれる栄養もたくさんふくまれているので、しっかりとるようにしましょう。
	わかめきんぴらのりふうみ	わかめ やきのり ちりめん	ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぶたサラダ	やきぶた	すりごま ごまあぶら	こまつな にんじん キャベツ もやし		
	やさいのそぼろに	とりミンチ なまあげ	あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ グリーンピース		
4 (金)	みそうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ みそ	うどん あぶら	はくさい にんじん しろねぎ ほうれんそう	644 24.7 3.8	<カリフラワー>ブロッコリーやキャベツのなかまで「花キャベツ」と呼ぶこともあります。ほのかな甘さがとてもおいしい野菜で、生のままサラダとしても食べられます。日本で売られているカリフラワーは、ほとんどが白やクリーム色ですが、外国には紫やピンク、オレンジ色のカリフラワーもあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カリフラワーサラダ	ハム しろみそ	マヨネーズ	カリフラワー きゅうり キャベツ コーン		
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら			
7 (月)	ぎゅうめし	ぎゅうにく あぶらあげ	アルファーかまい あぶら	ごぼう にんじん しょうが	538 20.3 3.0	<ちりめん元気汁>広島県の音戸町でとれたちりめんをだしを取った、具たくさんのみそ汁です。だしをとったちりめんも、みそ汁の具として食べます。ちりめんには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おろしあえ	はなかつお		だいこん にんじん はくさい ほうれんそう なめこ		
	ちりめんげんきじる	わかめ とうふ みそ ちりめん	じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ		
8 (火)	パインパン		パインパン		736 31.7 2.5	<広島県産黒毛和牛>今日のハンバーグに使っている肉は、広島県産の黒毛和牛です。いつものハンバーグは、豚肉と牛肉をまぜて作るのですが、今日のハンバーグは、広島和牛の肉だけで作った、ぜいたくなハンバーグです。お味はいかがですか?次の広島和牛の日は来年の2月です。どんな料理で出るか楽しみにしておいてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまけんさんくろげ わぎゅうのハンバーグ	しほりとうふ たまご ぎゅうミンチ ぎゅうにゅう	パンこ かたくりこ	たまねぎ		
	やさいサラダ		あぶら	キャベツ きゅうり コーン トマト		
	コンソメスープ	ベーコン	あぶら	はくさい にんじん たまねぎ パセリ		
9 (水)	マーボーどんぶり	ぶたミンチ あかみそ ぎゅうミンチ とうふ	ごはん かたくりこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいだけ にら トマトピューレ	641 24.7 2.5	<牛乳をのもう>寒くなったので「冷たい牛乳はのみたくないな」と思っている人はいませんか?牛乳にふくまれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすいです。成長期のみなさんにとって、カルシウムは丈夫な骨や歯を作る、とても大切な栄養素です。アレルギーのない人は、なるべく残さずののみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キムチスープ	ぶたにく	あぶら	にんじん だいこん はくさい たまねぎ ほうれんそう しめじ		
	あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら			
10 (木)	アーモンドあげパン		コッパン あぶら アーモンドパウダー		639 23.4 1.5	<枝豆>大豆の子どもです。枝のさやに入った実を食べることから、この名前がつけました。枝豆は江戸時代、枝についたままの状態ゆでて、そのまま食べ歩く、ファーストフード感覚の食べものだったようです。今日はゆでた枝豆が、サラダに入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめサラダ	とりにく	あぶら	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん もやし		
	ミルクポトフ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー		

※発注の都合により、こんだての食材がかわることがあります。



引き落とし日は、**7日**です。
お忘れのないよう
お願いします。

12月の給食費

1~6年生 4,670円

(普通給食250円×17食+特別給食420円×1食)

☆一人につき手数料が10円必要です。



ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの ものになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
11 (金)	ソフトめんオイスター ソース	とりにく ぶたミンチ みそ あかみそ	ソフトめん あぶら オイスターソース かたくりこ	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	747 29.0 3.3	<チンゲンサイ>中国から伝わった白菜の仲間、 葉っぱが巻いていない野菜です。ソフト麺のオイス ターソースに入っている緑色の野菜がチンゲンサイ です。お店では1年中売られていますが、とくに朝 晩が冷え込み、1日の気温の差が大きくなる秋や冬 は、甘みが増しておいしくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうしらあえ	ハム とうふ	すりごま マヨネーズ	れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん		
	にんじんケーキ	きなこ たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター	にんじん		
14 (月)	メキシカンライス	とりにく フランクフルト	アルファーカーマイ バター	ピーマン にんじん コーン トマト たまねぎ	606 18.4 2.6	<カレー粉>食べ物消化を良くし、食欲を刺激し ます。食欲がない時やつかれた時には、カレー粉を 使った料理にするとよいです。今日はピーマンやト マトなどの野菜がたくさん入った、メキシカンライ スにカレー粉が入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニスープ	ベーコン	あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ パセリ		
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ	ブルーベリー		
15 (火)	ごはん		ごはん		691 34.7 3.1	<広島県産の鯛>煮魚の魚は、広島県産の鯛です。 10月に、梅みそをのせて焼いた鯛を食べたのを覚 えていますか?「身がぶあつくて食べ応えがある」 「やわらかくておいしい」と、みんな喜んでくれた と思います。鯛が出るのは今日が最後ですが、来年 の2月に広島県産のぶりが、給食に出ます。どんな 料理で出るのか、楽しみにしておいてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまけんさんたいの につけ	たい		しょうが		
	ごまあえ	たまご	すりごま	こまつな キャベツ にんじん		
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん はくさい しろねぎ		
16 (水)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		604 20.5 2.2	<ひじき>春にやわらかいものをとり、乾燥させた ものが多く出回っています。給食では、ひじきの小 枝だけを集めた「芽ひじき」を使っています。ひじ きには骨や歯を丈夫にする栄養の、カルシウムがた くさんふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきのごまマヨネーズ	ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
	おでんふうに	とりにく なまあげ こんぶ うずらたまご	こんにゃく さといも あぶら	にんじん だいこん		
17 (木)	こくとうパン		こくとうパン		681 27.4 1.0	<ホキ>ニュージーランド近くの深海に住んでいる 体長1mぐらいの魚です。淡白な味の白身魚で、さ まざまな料理に合います。他の魚にくらべて値段が 安いので、給食ではよく使われます。フィッシュ バーガーの魚フライや、魚のマリネに使われている 魚もホキです。今日はグラタンに入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのカレーグラタン	ホキ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん コーン		
	からだよろこぶ♪ブチブチ スープ	ぶたにく	おおむぎ あぶら	はくさい もやし にんじん こまつな		
	ミニトマト			ミニトマト		
18 (金)	コーンラーメン	ぶたにく	ちゅうかそば あぶら	コーン もやし にんじん たまねぎ ねぎ	674 27.3 3.3	<コーン>野菜として食べられる甘みの多いとうも ろこしをスイートコーンといいます。給食でもこの スイートコーンを使っています。コーンの皮には、 食物繊維がたくさんふくまれています。今日はラー メンに入っていますね。よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たこボール	たこ ちくわ たまご あおのり	あぶら こむぎこ	キャベツ にんじん		
	みかん			みかん		
21 (月)	シーフードトマトパスタ	ウイナー いか えび	スパゲッティ バター	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん	583 20.1 2.5	<冬至>12月21日は冬至です。冬至は1年で最も 昼が短くなる日です。冬至の日には「寒さに負けず 冬を元気に過ごせるように」と、体が温まるゆず湯 に入ったり、ビタミンが豊富な南瓜を食べたりし て、冬の健康を願う風習があります。今日は南瓜を 蒸してつぶし、ポタージュにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん		
	フルーツゼリー	ゼリーのもと		パイナップル もも みかん		
22 (火)	ごはん		ごはん		648 28.5 2.5	<ゆず>ゆずの皮やしぼり汁は、料理の香りづけに よく使われますが、そのままでも食べられる、みか んの中間の果物です。かぜを予防するビタミンC や、つかれを取ってくれるクエン酸がたくさんふく まれています。昨日が冬至だったので、今日は揚げ たさばに、ゆずを使ったみそダシをかけました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのゆずみそかけ	さば みそ	かたくりこ あぶら	ゆず		
	はくさいのごまあえ	しおこんぶ	ごま	はくさい こまつな にんじん		
	みぞれじる	とりにく とうふ あぶらあげ	あぶら	しいたけ だいこん にんじん ねぎ		
23 (水)	ゆかりごはん		アルファーカーマイ	ゆかり	580 22.4 2.1	<ごぼう>炊き込みごはんや汁、煮物に入れて、日 本ではよく食べますが、外国ではあまり食べないそ うです。土の中に細く長く根を伸ばすことから、縁 起のよい食べ物として、お祝い事などにもよく使わ れます。今日は炒めてきんぴらにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かわりきんぴら	ぶたにく	ごまあぶら こんにゃく	ごぼう ほししいたけ にんじん いんげん		
	いりたまどうふ	とりミンチ とうふ たまご	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース		
24 (木)	リッチパン		リッチパン		764 28.8 2.7	<冬休みの生活>明日から冬休みですね。冬休みに はクリスマス、大みそか、お正月と楽しい行事がた くさんあります。かぜなどで体調をくずすことがな いように、食事の手洗いをしっかりしましょう。 朝・昼・夕の3食を規則正しく取り、しっかり寝て 体を休め、元気に新しい年をむかえましょう。
	アシドミルク	アシドミルク				
	とりのからあげ	とりにく	あぶら かたくりこ こむぎこ	にんにく しょうが		
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン		
	ミネストローネ	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト		
クリスマスケーキ		クリスマスケーキ				

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。