



日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	火	にくなんばんうどん ギョウにゅう マーブルケーキ	うどん さとう かたくりこ こむぎこ バター ココア	ぶたにく かつおぶし さばぶし たまごぎょうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たけのこ	572 kcal 24.0 g 15.8 g 2.7 g
2	水	マーボーどん ギョウにゅう ちゅうかスープ まなづるみかん	こめ むぎさとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく みそ とうふ ぎょうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし しいたけ こまつな みかん	683 kcal 28.0 g 19.6 g 2.3 g
3	木	こめこロールパン ギョウにゅう マカロニグラタン レディだいこんサラダ	こめこロールパン マカロニ こむぎこ マーガリン パンこ あぶら さとう	とりにく とうにゅう チーズ かまぼこぎょうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム だいこん レディサラダだいこん きゅうり	680 kcal 28.9 g 28.2 g 2.4 g
4	金	☆セレクトきゅうしょく☆ わかめごはん ギョウにゅう とりのからあげ または いかのさらさあげ けんちんじる	こめ むぎさとう かたくりこ こむぎこ あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら	わかめ とりにく いか とうふ かつおぶし さばぶし ぎょうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	655 kcal 25.9 g 20.3 g 2.5 g
7	月	むぎごはん ギョウにゅう さけのスタミナあげ こんさいじる	こめ むぎこむぎこ さとう あぶら ごま ごまあぶら こんにゃく	さけ ちくわ かつおぶし さばぶし ぎょうにゅう	にんにく りんご ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	632 kcal 28.4 g 19.2 g 1.9 g
8	火	やさいらーめん ギョウにゅう チーズはるまき みかん	ラーメン じゃがいも あぶら はるまきのかわ	ぶたにく なると チーズ とりにく ぎょうにゅう	にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ いら みかん	580 kcal 26.8 g 20.6 g 1.4 g
9	水	こぎつねごはん ギョウにゅう さといものそばろに だいこんのみそしる	こめ むぎさとう ごま さといも かたくりこ あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし さばぶし ぎょうにゅう	にんじん しめじ しいたけ さやいんげん こまつな たまねぎ グリンピース だいこん	608 kcal 25.9 g 18.4 g 2.6 g
10	木	シナモンレーズンロール ギョウにゅう パスタのカレークリームに キャベツのレモンドレッシングサラダ	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら こむぎこ マカロニ	とりにく とうにゅう なまクリーム ぎょうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ パセリ しめじ グリンピース キャベツ ブロッコリー レモン	692 kcal 23.3 g 26.2 g 2.0 g
11	金	なめし ギョウにゅう おでん やきししゅも	こめ むぎさといも こんにゃく さとう	うずらたまご こんぶ さつまあげ ちくわ さばぶし かつおぶし ししゅも ギョウにゅう	にんじん だいこん だいこんのは	618 kcal 27.1 g 16.7 g 2.8 g
14	月	むぎごはん ギョウにゅう だいこんのピリからひきにくに あおなとあぶらあげのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし さばぶし ぎょうにゅう	しょうが にんにく にんじん だいこん グリンピース キャベツ たまねぎ ほうれんそう	579 kcal 23.2 g 16.9 g 2.5 g
15	火	さけのクリームスパゲッティ ギョウにゅう あおのりポテトビーンズ	スパゲッティ こむぎこ マーガリン あぶら かたくりこ じゃがいも	さけ ベーコン スキムミルク とうにゅう だいず あおのり ぎょうにゅう	にんにく しめじ こまつな たまねぎ	658 kcal 27.0 g 25.3 g 1.7 g
16	水	ルーローハン (たいわんふう ぶたにくどん) ギョウにゅう はるさめスープ りんごゼリー	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ゼリー	ぶたにく なまあげ うずらたまご とりにく ギョウにゅう	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな はねぎ	717 kcal 30.0 g 20.1 g 1.7 g
17	木	むぎごはん ギョウにゅう いかのチリソース ワンタンスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ワンタン	いか とりにく ギョウにゅう	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん はねぎ しいたけ	637 kcal 24.0 g 17.5 g 2.0 g
18	金	コッペパン ギョウにゅう チリコンカン じゃがいものハニーサラダ	コッペパン じゃがいも はちみつ あぶら	ぶたにく とりにく だいず ギョウにゅう	にんにく にんじん トマト たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	584 kcal 24.4 g 23.2 g 2.7 g
21	月	ほうとう ギョウにゅう ちくわのいそべあげ ゆずミソドレサラダ	ほうとう さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく かつおぶし さばぶし みそ あぶらあげ ちくわ あおのり たまごぎょうにゅう	にんじん こまつな ねぎ かぼちゃ だいこん しめじ もやし キャベツ ブロッコリー ゆず	580 kcal 27.4 g 23.2 g 2.7 g
22	火	ちゅうかどん ギョウにゅう コーンとたまごのスープ まなづるみかん	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか えび うずらたまご とりにく たまごぎょうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ とうもろこし えのきたけ みかん	685 kcal 32.0 g 17.5 g 2.1 g
23	水	うみのカレー ギョウにゅう わかめサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	さば いか わかめ ギョウにゅう	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	729 kcal 23.1 g 24.1 g 1.8 g
24	木	ロールパン ジョアストロベリー ママレードチキン ゆでブロッコリー ゆゆやさいのスープ ♪おたのしみデザート♪	ロールパン ママレード あぶら さといも こめこマカロニデザート	とりにく ジョアストロベリー	にんにく にんじん かぶ はくさい ブロッコリー ほうれんそう	718 kcal 28.3 g 24.7 g 2.6 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

冬至です! ~一陽来復~

<おしらせ>

4日(金)セレクト給食

今回のセレクト給食では、おかずを選びます。
とりのからあげとイカのさらさあげのどちらか
1つを選びます。

24日(木)おたのしみデザート

なにが出るかおたのしみに!

1日(火)~2日(水)6年生は修学旅行のため給食はありません。



一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

<h4>運盛り</h4> <p>陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎから始まったとされます。</p>	<h4>冬至かぼちゃ</h4> <p>かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる栄養源となりました。</p>	<h4>ゆず湯</h4> <p>「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色とさわやかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。</p>
---	--	--