

日・曜日	献立名	た い ない での は たら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しよくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンソース きりほしだいこんのいために ちゃんこじる りんご※	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ とりやく	レモン にんじん にら りんご	でんぷん さとう さとう さとう	あぶら あぶら	647 24.4 2.4	
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご ブロッコリーのおかマヨネーズあえ すきやき	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぎゅうにく とうふ	スイートコーン スイートコーン しらたき ねぎ はくさい えのきたけ	さとう さとう さとう	あぶら あぶら マヨネーズタイプ	677 26.1 2.0	
3 (金)	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう とりにくのこうそうパンこやき カラフルポテト アルファベットスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ウインナー ベーコン	トマト パセリ あかピーマン にんじん さやいんげん にんじん たまねぎ セロリー キャベツ スイートコーン	しょくパン さとう パンこ さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル あぶら パター あぶら	752 26.2 2.7	
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう もろのケチャップソースかけ だいこんべっこうに にらのかきたまじる みかんゼリー※	ぎゅうにゅう もろ とりにく とうふ たまご	だいにん こんにゃく しめじ ねぎ みかん	さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	658 26.1 2.6	
7 (火)	にくじるうどん(ソフトめん にくじる) ぎゅうにゅう パオス1~2年①3年~② だいがくいも	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ	ソフトめん でんぷん こむぎこ さつまいも さとう でんぷん	あぶら あぶら あぶら あぶら	753 26.6 2.9	
8 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう ほうれんそういりオムレツ コールスローサラダ(コールスロドレッシング)	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご にんじん さやいんげん	ごはん むぎ じゃがいも でんぷん さとう キャベツ きゅうり	あぶら あぶら あぶら あぶら	717 22.7 2.6	
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグおろしソース ごもくうまに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	たまねぎ だいこん にんにく しょうが にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく しょうが	さとう でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	630 23.1 2.6	
10 (金)	JA いばらきむつみ様よりいただいた「ロマネスコ」を使用しています。						
	ココアパン ぎゅうにゅう かぼちゃグラタン ロマネスコのサラダ(イタリアンドレッシング) ナポリタン	ぎゅうにゅう あから とうとう プロッコリー ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく しょうが	ココアパン さとう ココア じゃがいも こめこ カリフラワー ロマネスコ スパゲティ	あぶら あぶら あぶら あぶら	695 21.3 2.8	
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう たらなんばんソース だいたいのそに みぞれじる	ぎゅうにゅう たら だいたい あぶらあげ とりにく とうふ	たまねぎ レモン にんじん こんにゃく にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん さとう さとう でんぷん	あぶら あぶら あぶら あぶら	676 27.4 2.8	
14 (火)	カレーなんばんうどん(ソフトめん カレーなんばんじる) ぎゅうにゅう わかさぎフリッター②先③ みずなだいこんのサラダ(わふうドレッシング) いちごクレープ※	ぎゅうにゅう たら わかさぎ わかめ とうにゅう	たまねぎ もやし ねぎ たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でんぷん こむぎこ さとう でんぷん こめこ さとう こめこ	あぶら あぶら あぶら あぶら	646 22.9 3.1	
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マヌルチキン パンサンズー わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく たまご なると わかめ	にんにく にんにく にんにく にんじん にんじん	ごはん でんぷん でんぷん はるさめ さとう でんぷん	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	684 23.8 2.9	


日・曜日	献立名	た い ない での は たら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しよくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ポークステーキきのこソース ごぼうサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼう とうふ	レモン にんじん にんじん はくさい	でんぷん さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	693 25.1 2.2	
17 (金)	ミートサンド(しょくパン ミートサンドのく) はっこうにゅう(ブルーベリー) あげポテトののりあえ やさしいスープ	ぶたにく だいたい はっこうにゅう あおのり ベーコン	にんじん トマト ブルーベリー たまねぎ セロリー キャベツ スイートコーン	さとう ぱんこ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	675 23.3 3.1	
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ チョレギサラダ とうふとえのきのスープ ぶどうヨーグルト※	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ たまご なると とうふ	にんじん にら にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが えのきたけ ねぎ	さとう さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	735 29.1 2.8	
21 (火)	チャンポンめん(ソフトめん チャンポンスープ) ぎゅうにゅう たこやき②先③(おこのみソース) フルーツパバロア	ぶたにく いか ちくわ ぎゅうにゅう たこ たまご ぎゅうにゅう ホイップクリーム	にんじん しょうが もやし はくさい ねぎ キャベツ みかん もも オレンジ	ソフトめん でんぷん こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	650 22.4 2.9	
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおふゆがすみやき かぼちゃのそぼろに とんじる	あかうお とりにく ぶたにく とうふ	かぼちゃ えだまめ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さとう でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	618 26.5 2.1	
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ②先③ ほうれんそうともやしナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ	キャベツ にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ にんにく しょうが	さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	697 24.5 1.8	
24 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう フライドチキン はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング) ジュリエンスープ クリスマスケーキ※	ぎゅうにゅう とりにく とりにく たまご とうにゅう	にんにく にんにく にんにく たまねぎ セロリー キャベツ スイートコーン	ココアパン でんぷん でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	699 29.2 3.1	

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。  
 ☆ ※は業者から学校に配送されます。  
 ☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載していません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)  
 ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。  
 ☆ 今月の茨城県産の食材は「こめ、ぶたにく、とりにく、みずな、にんじん、ピーマン、さつまいも、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい、もやし」です。

..... \* 給食だより \* .....

## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べる習慣ができたそうです。



## ロマネスコ

12/10(金)のロマネスコはJAいばらきむつみさんから無償で提供していただきました。ロマネスコはカリフラワーの仲間です。花の蕾が集まった不思議な形をした野菜です。今回はブロッコリーとカリフラワーとロマネスコのサラダです。食感や味の違いを楽しんで食べましょう。