



今日の給食目標

食後の休む時間をとろう



日/曜	献立		あか	きいろ	みどり	そのだ	エネルギーたんぱく質	給食
	牛乳	主食	ち	ちから	からだ	ちから	(kcal)	たんぱく質 (g)
1月		3しょくどん ちくわのいそべあげ みそしる	たまご とりにく だいす だいす ちくわ みそ	ごはん はいがまい さとう こぼろご	えんどう <b>カレール</b> たまねぎ <b>カレー</b> えのきだけ <b>カレー</b>	しお しょうゆ さけ	616 26.7	12/11(水) 【衣笠川】 この日は初めて衣笠川を 出します。衣笠川とは、島 根川とネギを併せてしたツ ンブルな川で、その名は島 根寺の近くにある衣笠山に 由来しています。衣笠山は は、宇多天皇が、夏に書を 読んだ山がみだれと望んだ ため、白い帯をかきたとい う伝説からその名がつい たそうです。 衣笠川は、見た目が、雷 雲の衣笠山に似ているか らこの名がついたという説 や、衣笠山にキツネがよく 出たから、という説もあり ます。
2火		ガーリックトースト ハンガリアンシチュー フレンチサラダ	ぶんにく しょうゆ	ソフトフランスパン ごまごま しゅがいの しょうゆ	パセリ にんにく <b>カレー</b> たまねぎ しょうゆ <b>カレー</b> ホールコーン <b>カレー</b>	とりから ごしょう とんこつ しお ちゅうろつ トマトチャップ しょう トマトソース えのきだけ パプリカパウダー	561 20.0	
3水		のぎわなチャーハン あげきょうざ はるさめスープ	たまご はいす ぶんにく しょうゆ	ごはん はいがまい ごまごま しゅがいの はるさめ	<b>カレー</b> <b>カレー</b> パセリ にんにく たまねぎ しょうゆ ホールコーン <b>カレー</b>	とりから しょうゆ ごしょう さけ しお	641 24.5	
4木		ごはん さげのチャンチャンやき どさんごじる ◎きつかみかん	さけ あまみそ ぶんにく しょうゆ	ごはん はいがまい さとう しゅがいの	<b>カレー</b> <b>カレー</b> ホールコーン たまねぎ しょうゆ <b>カレー</b>	ごしょう しょうゆ さけ しお	600 24.2	ほっかいどう 北海道
5金		マーボーやきそば かふうもやし にらたまじる	あまみそ ぶんにく しょうゆ	ちゅうがめん めんめん あまみそ	ほししいたけ <b>カレー</b> たけのこ にんにく、しょうゆ もやし にら たまねぎ	トウバンジャン さけ アンメンジャン しょうゆ しょうゆ	565 26.8	
8月		ごはん しちにたフロック はくさりのおひたし こしねじる	とりと ぶんにく しょうゆ	ごはん はいがまい ごまごま しゅがいの ポテトフレーク	<b>カレー</b> <b>カレー</b> <b>カレー</b> パセリ にんにく たまねぎ しょうゆ <b>カレー</b>	ちゅうろつ しょうゆ しお しょうゆ	625 19.9	12/16(水) 【フランジエ】 初めてのデザートでフラ ンジエを出します。フラ ンジエとは、フランス のデザートで、「白い菓 子」を意味します。フラ ンジエは、マンジェが食べ やすいという特徴です。似ている デザートにバナナコッタや ハワイアがあります。作り 方や調理法はほとんど変わり ませんが、少しだけ違いが あるのに気になる人は調べて みてください。牛乳や、 クリームを使った、もち ろしとせりーの様なお菓 子です。焼くソースをかけ て食べます。
9火		バターライスぶたにくのワインふうみかけ ようふうたまごスープ ◎りんご	ぶんにく たまご しょうゆ	ごはん はいがまい めんめん	パセリ にんにく たまねぎ しょうゆ <b>カレー</b> <b>カレー</b> <b>カレー</b>	あがワイン しょうゆ しょうゆ トウバンジャン トマトチャップ トマトソース しょうゆ	590 23.3	
10水		ごはん たらのみそマヨネーズやき おひたし えんどうまめのふわふわだんごじる	あまみそ ぶんにく しょうゆ	ごはん はいがまい さとう めんめん マヨネーズ	<b>カレー</b> <b>カレー</b> <b>カレー</b> パセリ にんにく たまねぎ しょうゆ <b>カレー</b>	ごしょう しょうゆ しお さけ	601 30.5	
11木		きぬがさどん いそかえい いなかじる ◎みかん	たまご ぶんにく しょうゆ	ごはん はいがまい さとう めんめん しょうゆ	たまねぎ さやいんげん ごまごま しゅがいの <b>カレー</b> <b>カレー</b> <b>カレー</b>	しょうゆ みりん	631 23.1	きょうと 京都府
12金		フィッシュドッグ ごがらたまごのクリーム ◎ピーゼリー	もろかぶ ぶんにく しょうゆ	コッパン ごまごま さとう めんめん しょうゆ	たまねぎ <b>カレー</b> しょうゆ <b>カレー</b> <b>カレー</b> ホールコーン たまねぎ	トウバンジャン さけ トマトチャップ しお ごしょう ロリエ とりから とんこつ しょうゆ	627 27.2	
15月		ごはん さばのたつたあげ~ゆりりんソース~ かわりづけ りきゅうじる	<b>カレー</b> ぶんにく しょうゆ	ごはん はいがまい さとう めんめん しょうゆ	<b>カレー</b> にんにく しょうゆ <b>カレー</b> <b>カレー</b> <b>カレー</b>	さけ しょうゆ トウバンジャン	666 23.8	12/22(月) 【おからドーナツ】 この日はおからを使った ドーナツを作ります。お からとは、豆腐を作るとき にできる副産物のことで す。柔らかく歯ごたえをつ けてくれる、「豆」が 入っています。おからに は、食物繊維やたんぱく 質、大豆イソフラボンなど の栄養素が豊富にたくさん 含まれています。 実は、このおからド ーナツ以外にも、 12/10(水)に出る「えんどう 豆」のふわふわ「子」に もおからを使っています。 栄養素がたっぷり含まれ ているので、おからに注目し てみてください。
16火		スパゲティカレーミートソース やさいスープ ◎フランジエ	ぶんにく しょうゆ	スパゲティ ごまごま さとう しょうゆ	たまねぎ <b>カレー</b> パセリ にんにく <b>カレー</b>	あがワイン しょうゆ トウバンジャン カレー とんこつ しょうゆ	616 26.7	かんてい 韓国
17水		ごはん ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	とりと ぶんにく しょうゆ	ごはん はいがまい ごまごま めんめん トウモロコシ	しょうゆ にんにく <b>カレー</b> たまねぎ <b>カレー</b> <b>カレー</b> パセリ にんにく たまねぎ	トウバンジャン しょうゆ とんこつ	591 19.5	
18木		ドリア パスタスープ ◎みかん	とりと ぶんにく しょうゆ	ごはん はいがまい ごまごま スパゲティ	えのきだけ <b>カレー</b> パセリ にんにく <b>カレー</b> <b>カレー</b>	ごしょう とりから とんこつ しょうゆ	648 22.1	
19金		ごもごごはん しめじフライ こまえ みそしる	だし ぶんにく しょうゆ	ごはん はいがまい さとう パンご ごまごま しゅがいの	さやいんげん <b>カレー</b> たけのこ しょうゆ たまねぎ	さけ しょうゆ しょうゆ	623 25.6	やまなし 山梨県
22月		ほうとう きゅうりとちくわのすのもの ◎おからドーナツ	ぶんにく ぶんにく しょうゆ	うどん ごまごま ごまごま グラノーラ	<b>カレー</b> <b>カレー</b> <b>カレー</b> パセリ にんにく たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	578 24.5	
23火		ごはん ふりかけ いかのてりやき にびたし さつまいも	いり ぶんにく しょうゆ	ごはん はいがまい ごまごま さとう	しょうゆ <b>カレー</b> <b>カレー</b> <b>カレー</b> <b>カレー</b>	しお しょうゆ さけ みりん	566 27.5	12/25(水) 【2種類のうまうまカ レ】 この日は栄養の採集の 「うまうま」をテーマにカ レールを2種類で調理して作りま す。2種類のカレーをかける 「揚げカレー」は、 出したことがないので、 是非 お楽しみください。
24水		ココアパン チキンロール マゼドンサラダ やさしいとうにゅうスープ	とりと ぶんにく しょうゆ	ココアパン ごまごま ごまごま さとう めんめん しゅがいの マゼドン	さやいんげん <b>カレー</b> ホールコーン <b>カレー</b> たまねぎ	しお しょうゆ しょうゆ とんこつ しょうゆ	594 25.9	
25木		★6-2 オリジナルカレー★ ★2しゅるいのうまうまカレー★ わかめサラダ ◎みかん	とりと ぶんにく しょうゆ	ごはん ごまごま ごまごま パンご ごまごま しゅがいの さとう	りんご <b>カレー</b> たまねぎ ごまごま さやいんげん <b>カレー</b> たまねぎ	カレー しょうゆ とんこつ とんこつ しょうゆ しょうゆ	638 20.6	

・エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけてみてください。  
 ・献立は、行事や食材、今後の状況次第で変更する場合があります。ご了承ください。  
 ・◎はデザートです。・旬の食材は、太字・斜体・下線で表しています。