

1(月) しおこんぶ こいわしのうめのかあげ あえ むぎごはん とうふのみそしる ぎゅうにゅう とうふ にんじん たまねぎ だいにん わかめ むぎみそ こいわしのうめのかあげ しおこんぶ 625 22.6 743 25.9 高水小 なし	2(火) りんごジャム とりにくとナッツのいためもの きのこのクリームスープ きこの ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ パセリ ピーマン しょうが じゃム 697 26.0 879 32.1	3(水) はくさいのにびたし ふりかけ むぎごはん とりみそおでん ぎゅうにゅう だいにん にんじん はくさい こまつな あつあげ むぎみそ あぶらあげ しらすぼし ふりかけ 617 23.0 733 26.5	4(木) 韓国料理 チャブチェ かんこくのり むぎごはん トック ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん だいにん わかめ ぶたにく かんこくのり ほうれんそう ほししいたけ にんにく ごま 605 20.5 719 23.3	5(金) とうにゅう バナナコッタ だいにん サラダ たらこ スパゲッティ ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン だいにん とうもろこし パンナコッタ 632 25.5 773 30.6
8(月) いわしとれんこんのあげがらめ みかん むぎごはん とうふじる ぎゅうにゅう とうふ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ いわし れんこん みかん 695 23.9 820 27.4	9(火) スウェーデン料理 スウェーデンふうミートボール ブロッコリーのしおゆで ライむぎパン フィスクソッパ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト ぶなしめじ ブロッコリー 635 28.5 808 35.1	10(水) いため コーン ピーフン しょうまい むぎごはん マーボだいにん ぎゅうにゅう だいにん にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ あぶら 611 21.6 747 25.8	11(木) じゃこ サラダ むぎごはん ふゆやさいカレー ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ だいにん はくさい りんご キャベツ きゅうり しょうが 624 19.8 743 22.4	12(金) チョコブラック&ホワイト シチリアふうボーク コッペパン ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう たまねぎ ほうれんそう にんじん パセリ でんぶん オリーブゆ さとう チョコブラック&ホワイト 638 28.1 795 34.3
15(月) がぶつと食べよう 山口 れんこんのぎんぴら あじのしおやき むぎごはん ふゆやさいのみそしる ぎゅうにゅう だいにん にんじん たまねぎ はくさい あじ とりにく ひじき れんこん 586 25.4 701 30.0	16(火) ツナ サラダ こくとうパン はくさいのクリームに ぎゅうにゅう はくさい にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり マヨネーズ 680 26.6 865 32.8	17(水) こまつなのおかかいため さんまのかぼすレモンに むぎごはん せんべいじる ぎゅうにゅう はくさい ごぼう にんじん だいにん しほねぎ ぶなしめじ こまつな キャベツ 650 23.9 747 26.4	18(木) アーモンド はるさめのこますあえ むぎごはん キムチなべ ぎゅうにゅう はくさい キムチ もやし はくさい にんじん しほねぎ にら キャベツ 634 23.2 743 26.5	19(金) チョコケーキまたはいちごケーキ セレクト給食 クリスマスこんだて コールスロー サラダ フライドチキン 小パン やさいスープ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ はくさい セロリー パセリ キャベツ とうもろこし チョコケーキまたはいちごケーキ 左下の表をみてください
22(月) 冬至 こんだて ごまあえ さばのゆずみそに むぎごはん かぼちゃもちじる ぎゅうにゅう にんじん だいにん こまつな ほうれんそう さばのゆずみそに キャベツ 633 21.9 761 25.5 八代小 なし	23(火) ケチャップソース ゆでキャベツ ホットドッグハンバーグ せわりパン かぶのスープ ぎゅうにゅう かぶ にんじん たまねぎ キャベツ ホットドッグをつくろう! 612 26.6 750 31.3	24(水) ヨーグルトあえ むぎごはん ハッシュドビーフ ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん にんにく みかん パインアップル もも(おうとう) アロエ 657 19.6 782 22.5	こんだて ☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です) おもなざいりょう (たべもののはたらき) 赤 おもに体を つくるもと になる食品 緑 おもに体の 調子を整え るもとに なる食品 黄 おもに エネルギー のもとに なる食品 エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校	おしらせ ◎食物アレルギーのある方 に対応するため、「詳細な献立表」や「原材料配合表」を 提供しています。ご希望の方 は学校にお申し出ください。 ◎魚の骨には気をつけて 食べてください。

12月19日(金)

セレクト給食★クリスマスこんだて

ケーキを選ぶ簡単なものですが、日ごろの給食に変化をつけ、自分で選ぶことによって楽しく食事ができるようにと願っています。

デザートの種類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
チョコレート	683	24.6
いちごケーキ	677	24.4

今月の給食目標

かぜを予防しよう

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 適度な運動をする

かぜやインフルエンザにかからない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。

よいお年をお迎えください