

日	献立		赤	黄	緑	エネルギー (kcal)
曜日	献立	牛乳	おもに体をつくるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	おもに体の調子を整える	たんぱく質 (g)
2月	里芋ご飯(ごま)	☞	鶏肉	精白米 里芋 しらたき 三温糖 ごま	人参 ごぼう しめじ	564
	こいわしのフライ(魚・魚卵)		こいわしフライ	植物油		
	いか団子汁(魚・いか)		いか団子 油揚げ		大根 白菜 小松菜 人参	234
3月	ハヤシライス	☞	豚肉	植物油	玉ねぎ 人参 しめじ	534
	白飯		精白米			
	人参ドレッシングサラダ			三温糖 植物油	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	204
4月	はちみつパン(乳)	☞		はちみつパン		539
	白菜と手作り肉団子のスープ		鶏肉 豆腐	でん粉	長ねぎ 葉ねぎ しょうが 人参 白菜 小松菜 しめじ	
	海藻サラダ(ごま)		海藻ミックス	三温糖 ごま油 ごま	大根 きゅうり コーン	272
	オレンジ				オレンジ	
5月	馬宮のご飯	☞		精白米		586
	彩の国納豆		納豆			
	うま塩にくじゃが		豚肉	植物油 じゃがいも しらたき ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 小ねぎ	238
	ごま酢和え(ごま)			ごま 三温糖	小松菜 キャベツ もやし	
6月	スタミナみそラーメン	☞	豚肉	植物油 ごま油	にんにく しょうが にんじん もやし コーン には	583
	中華めん			中華めん		
	くわいのから揚げ			植物油	くわい	29.1
	卵焼きの中華あんかけ(鶏卵・魚)		フーヨーハイ	植物油 三温糖 でん粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん	
9月	スパゲッティミートピーンズ(乳)	☞	豚肉 大豆 バルメザンチーズ	スパゲッティ 植物油 小麦粉	玉ねぎ 人参 にんにく	658
	青のりポテト		青のり	じゃがいも 植物油		
	大根サラダ			植物油 三温糖	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ	29.1
10月	ゆかりごまご飯(ごま)	☞		精白米 ごま	ゆかり	609
	ごぼうと大豆の甘辛揚げ		大豆	でん粉 植物油 三温糖 はちみつ	ごぼう	
	豚汁		豚肉 豆腐	里芋 こんにゃく 植物油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	214
	みかん				みかん	
11月	鶏肉のケバブ風【ボイルキャベツ】	☞	鶏肉	植物油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	玉ねぎ キャベツ	598
	ピタパン			ピタパン		
	レンズ豆のスープ		ベーコン レンズ豆	じゃがいも 植物油	セロリー 人参 玉ねぎ コーン しめじ	25.7
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			
12月	馬宮のご飯	☞		精白米		602
	さばのみそ煮(魚)		さば	三温糖	しょうが	
	大根のそぼろ煮		豚肉	三温糖 でん粉 植物油	大根 人参 しょうが 玉ねぎ グリンピース	28.4
13月	もち玄米ご飯	☞		精白米 フチっともち玄米		546
	じゃがいもの肉みそ和え		豚肉 ソイミート	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん	
	のりす和え		のり		小松菜 キャベツ もやし	21.5
16月	大豆入りひじきご飯	☞	干しひじき 鶏肉 大豆	精白米 こんにゃく 三温糖 植物油	人参 干しいたけ	622
	あじフライ(魚)		あじフライ	植物油		
	みそ汁		油揚げ 豆腐 わかめ		長ねぎ	29.1
17月	ソイ丼	☞	大豆 豚肉 ソイミート		しゅんぎく	572
	白飯			精白米		
	カラフルソテー		ウインナー	植物油	キャベツ 人参 コーン パセリ	24.7
	野菜スープ			じゃがいも 植物油	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	
18月	ガーリック揚げパン(乳)	☞	バルメザンチーズ	ソフトフランスパン 植物油	パセリ	555
	じゃがいもとあさりといかのスペイン風煮		豚肉 あさり いか	じゃがいも 植物油 三温糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	
	ブロッコリーサラダ			植物油 三温糖	ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	26.6
19月	豚キムチ丼	☞	豚肉	三温糖 植物油 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし だけのこ キャベツ には 長ねぎ 白菜キムチ	567
	馬宮のご飯			精白米		
	かぼちゃとひよこ豆のから揚げ		ひよこ豆	小麦粉 植物油	かぼちゃ	20.0
20月	コーンとハムのピラフ	☞	ハム	精白米 植物油	玉ねぎ マッシュルーム コーン 小松菜	590
	チキンバルミジャーナ(乳)		鶏肉 バルメザンチーズ	小麦粉 植物油 パン粉 三温糖	しょうが にんにく パセリ	
	ウィンタースープ			マカロニ 植物油	キャベツ かぶ 玉ねぎ 人参	28.3
	クリスマス大福			クリスマス大福		

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。  
☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

## ～12月の旬の食材・行事食～

2日：旬の食材【さといも】  
4日：旬の食材【白菜】  
6日：旬の食材【くわい】  
11日：トルコの料理  
18日：旬の食材【ブロッコリー】  
19日：冬至(とうじ) 献立  
20日：クリスマス献立

