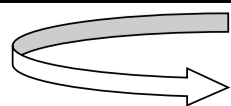


今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火		菜めしご飯			広島菜 京菜 大根葉		米 麦		804kcal 35.8g 26%	
			さわらのわさびレモンソース	さわら		こねぎ	わさびの茎 レモン果汁(加熱済)	片栗粉 砂糖	油		
			肉さと	豚肉		にんじん いんげん	しらたき 玉ねぎ	さといも 砂糖	油		
			大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		だいこん 玉ねぎ				
2	水		たてわりロールパン		脱脂粉乳			パン		776kcal 29.8g 35%	長岡幼なし
			フランクフルトソーセージ	フランクフルトソーセージ		トマト(加熱済)		砂糖			
			ブロッコリー入りサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	えごま油		
			白菜の豆乳汁	ベーコン 豆乳		にんじん	玉ねぎ はくさい しめじ	コーンスターチ			
			フルーツのいちごソース				パイン みかん(全て加熱済) ナタデココ	いちごジャム(加熱済) コーンスターチ			
3	木		麦ご飯					米 麦		715kcal 30.3g 21%	長岡北小なし
			人参ご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	しょうが えだまめ	砂糖	油		
			焼きさつまあげ	さつまあげ					油		
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			ミニ青りんごゼリー				りんご果汁(加熱済)	砂糖 粉あめ			
4	金		麦ご飯					米 麦		791kcal 29.3g 26%	
			タコライス	豚肉 大豆 豆乳		にんじん トマト(加熱済) 青ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ	コーンスターチ 砂糖	油		
			春雨スープ	ハム 鶏肉 豆腐		にんじん	干しいたけ もやし	春雨 片栗粉			
			さつまいもチップス					さつまいも	油		
7	月		麦ご飯					米 麦		825kcal 35.7g 31%	
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ のり						
			さばみりん焼き	さば							
			カレー肉じゃが	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ つきこんにゃく	じゃが芋 砂糖	油		
			豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ				
8	火		麦ご飯					米 麦		765kcal 28.9g 21%	
			ハヤシライス	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) グリンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖	油		
			マカロニサラダ	ハム まぐろ水煮		にんじん	きゅうり コーン	シエルマカロニ 砂糖	えごま油		
			プルーンヨーグルト		ヨーグルト		プルーン(加熱済)				
9	水		麦ご飯					米 麦		795kcal 31.2g 22%	
			鶏肉の塩から揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁(加熱済)				
			トックスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	しょうが えのき きくらげ	トック	油 ごま油		
			バナナ				バナナ				
10	木		黒糖角食パン		脱脂粉乳			パン 黒糖		761kcal 32.9g 34%	
			パンプキンシチュー	鶏肉 豆乳 みそ ベーコン		かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム		油		
			野菜のカレーソテー	豚肉		にんじん	キャベツ		油		
			バイクドチーズケーキ	卵	クリームチーズ ヨーグルト		レモン果汁(加熱済)	砂糖 小麦粉	生クリーム		
11	金		麦ご飯					米 麦		791kcal 28.1g 26%	
			すき焼き煮	牛肉 焼き豆腐		にんじん	しらたき 玉ねぎ 根深ねぎ はくさい 干しいたけ 水菜	砂糖	油		
			さつま芋の天ぷら	豆乳	青のり			さつま芋 小麦粉	油		
			オレンジ				オレンジ				



献立表は、裏面に続きます。



日 曜	牛 乳	献立名	〈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		1杯当り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メ モ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
14 月	MILK	麦ご飯					米 麦		767kcal 29.0g 25%	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		切干大根の中華サラダ	焼き豚		小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		乳酸菌飲料		アシドミルク						
15 火	MILK	麦ご飯					米 麦		809kcal 36.7g 27%	
		納豆	納豆			納豆のたれ(加熱済)				
		卵焼き	卵 鶏肉	ひじき	にんじん みつば	切干大根	砂糖	ごま油		
		白菜の炒めなます	ハム		にんじん	しょうが はくさい	砂糖	油 ごま		
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋			
16 水	MILK	たてわりロールパン		脱脂粉乳			パン		787kcal 36.1g 24%	
		あじのかわり揚げ	あじ			しょうが	片栗粉	油		
		和風スパゲティ	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん グリンピース		スパゲティ 砂糖	油		
		キャベツのスープ	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ				
		バナナ				バナナ				
17 木	MILK	パプリカライス					米 麦		833kcal 32.1g 26%	クリスマス 献立
		チキンライスの具	鶏肉		トマト(加熱済)	ミックスベジタブル 玉ねぎ マッシュルーム	コーンスターチ 砂糖	油		
		和風ハンバーグ	豚肉 豆乳	ひじき	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	パン粉 コーンスターチ	油 ごま		
		レンズ豆入りスープ	ベーコン レンズ豆		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	油		
		クリスマスケーキ	豆乳				砂糖 米粉 水あめ	油脂 ココア		
18 金	MILK	ソース焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	中華めん	油	740kcal 35.5g 27%	長岡南小学校 幼稚園なし
		みそおでん	豚肉 豆ちくわ なると みそ うずら卵		にんじん	こんにゃく だいこん	さといも 砂糖			
		コーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン クリームコーン	片栗粉			
		牛乳寒天	ゼラチン	寒天 牛乳			砂糖	生クリーム		
21 月	MILK	うどん					うどん		747kcal 36.6g 20%	幼稚園なし
		ほうとう汁	鶏肉 みそ 油揚げ		かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油		
		びっくりしゅうまい	豚肉 鶏肉 うずら卵			玉ねぎ 干しいたけ しょうが	片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油		
		ナタデココフルーツ				パイン・みかん(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
22 火	MILK	麦ご飯					米 麦		815kcal 26.4g 30%	幼稚園なし
		静岡卵カレー	豚肉 うずら卵 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) グリンピース	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ りんご(加熱済)	はちみつ じゃが芋	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
		ラムネ型チーズ		チーズ						
		いちご				いちご				
23 水	MILK	麦ご飯					米 麦		748kcal 32.0g 23%	幼稚園なし
		キャベツメンチ	豚肉 おから 卵 豆乳			玉ねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉	油		
		納豆あえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 にんじん					
		駿河汁	いわしボール 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん 生しいたけ				

。 献立は食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については事前にお知らせします。
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)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、人びとの力も戻ると考え、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て、力をつける習慣ができたそうです。



お知らせ

- 11日(金) すき焼き煮の牛肉は静岡県畜産協会からいただきました。久しぶりの献立で給食ならではの香りが待ち通りです。
 - 16日(水) 静岡県漁業協同組合からいただいたあじをカレー風味で仕上げました。パンにはさんでいただきます。付け合わせはひじきが入った和風スパゲティです。
 - 17日(木) 少し早めのクリスマス献立です。
 - 21日(月) 冬至献立です。
- 令和3年の給食は1月6日(水)から始まります。
担当栄養士:吉野由美子