



日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量		給食が休みの 幼稚園・ 学校
								小	中	
1火	ごはん	○	さばの塩焼き 里芋の味噌汁 きんぴらごぼう		牛乳,さば,味噌,ちくわ	はくさい,えのき,ごぼう にんじん,いんげん, こんにゃく	米, 里いも,砂糖,油	611 22.0 20.3 2.1	727 25.4 23.3 2.5	伊達崎小
2水	ごはん	○	韓国風焼き肉 中華玉子スープ 茎わかめのサラダ		牛乳,豚肉,卵,豆腐, くわかめ	玉葱,ピーマン,にんじん, いんげん,にんにく,ねぎ, 椎茸,チンゲンツアイ, キャベツ,コーン	米,砂糖,ごま油, かたくり粉,ドレッシング	608 23.9 18.5 2.9	717 27.5 20.7 3.5	幼稚園 伊達崎小
3木	ごはん	○	あじのてり焼き とうふのみそ汁 ナムル		牛乳,あじ,豆腐, わかめ,味噌,ツナ	玉葱,だいこん,こまつな, にんじん,もやし	米じゃがいも,ドレッシング	567 24.5 13.0 2.0	672 28.5 14.2 2.5	伊達崎小
4金	麦ごはん	○	納豆 かぼちゃのそぼろ煮 たくあん和え		牛乳,納豆,鶏肉, さつま揚げ,かつお節 厚揚げ	かぼちゃ,玉葱,にんじん ほうれんそう,もやし, たくあん, ねぎ	米, 麦,砂糖, かたくり粉	644 26.7 16.4 1.9	792 32.5 19.7 2.2	
7月	切りめいり コッペパン	○	コンソメスープ スラッピージョー ブロッコリーサラダ		牛乳,鶏肉,豚肉,大豆, チーズ	玉葱,にんじん,コーン, ピーマン,マッシュルーム, チャツネ,ブロッコリー, キャベツ	パン,油,砂糖	561 29.6 18.2 1.9	700 36.1 21.2 2.4	
8火	ごはん	○	鶏肉のハーブ焼き 豚汁 りっちゃんサラダ りんご	中学校1年生 リクエスト 献立	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐, 味噌,ハム,昆布, かつお節	はくさい,だいこん, にんじん,ねぎ,ごぼう キャベツ,きゅうり, コーン,りんご	米,砂糖,じゃがいも	650 28.3 18.2 1.8	731 29.7 18.4 2.1	
9水	ソフト麺	○	いなりずし けんちんかけ汁 かわりおひたし		牛乳,油揚げ,チキン	だいこん,にんじん, はくさい,ねぎ,ごぼう, キャベツ,もやし	ソフトめん,里いも いなりずし	606 24.8 14.0 2.3	766 30.5 15.2 2.6	幼稚園 半田醸芳小
10木	とりそぼろ ごはん	○	白身魚フライ なめこ汁 おかか和え		鶏肉,たまご,牛乳, 豆腐,味噌,かつお節 ホキ	えだまめ,にんじん, しょうが,なめこ, だいこん,ねぎ,キャベツ, もやし	米,砂糖,油 小麦粉	618 24.5 21.6 1.9	716 28.3 24.7 2.5	
11金	ごはん	○	鮭の塩焼き わかめのみそ汁 ごぼうサラダ		牛乳,鮭,わかめ,豆腐, 味噌	ねぎ,ごぼう,にんじん, キャベツ	米,じゃがいも, 卵抜きマヨネーズ	606 27.3 17.8 1.7	720 31.6 19.8 2.0	
14月	黒パン	○	とり肉のレモン醤油かけ クリスマスサラダ ソーセイジいりスープ クリスマスケーキ	クリスマス献立 鶏肉のレモン醤油 かけ(幼小1 本、中2本)	牛乳,鶏肉,ハム, チーズ,	レモン,キャベツ,にんじん, ブロッコリー,こまつな, 玉葱,マッシュルーム	パン,黒砂糖,かたくり粉, 砂糖,油,三温糖, クリスマスケーキ	858 27.7 39.7 2.6	919 29.4 40.5 2.8	
15火	麦ごはん	○	チキンカレー こんにゃくと豆のサラダ	セレクト給食 減塩献立	牛乳,鶏肉,海草	玉葱,にんじん, グリーンピース,にんにく, しょうが,キャベツ,枝豆, こんにゃく	米 麦,じゃがいも, カレールウ,	607 19.9 15.2 1.7	716 22.7 16.7 2.0	
16水	ごはん	○	しゅうまい 中華風ソーサー ぶた肉の揚げ炒め	しゅうまい 小 2個 中 3個	牛乳,しゅうまい,卵, 鶏肉,豚肉,味噌	チンゲンツアイ,玉葱, にんじん,椎茸,コーン, キャベツ,白菜キムチ, にんにく,しょうが	米,かたくり粉,砂糖	603 24.1 16.7 1.8	716 27.8 18.7 2.5	幼稚園
17木	ごはん	○	ゆかりのふりかけ ほっけのみりん焼き 鶏ごぼう汁 冬至かぼちゃ		牛乳,ほっけ,鶏肉, 豆腐,味噌,	ごぼう ささがき,しめじ, にんじん,ねぎ,かぼちゃ	米,砂糖, あずき	596 27.5 12.9 1.7	708 32.3 14.1 2.0	
18金	ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース 白菜スープ 花野菜のサラダ		牛乳,ハンバーグ, ベーコン	玉葱,しめじ,はくさい,ねぎ, にんじん,コーン, ブロッコリー, カリフラワー	米,砂糖,油, ドレッシング	632 23.0 22.0 1.7	735 25.9 24.0 2.2	中学校 2. 3年
21月	コッペパン	○	ブルーベリージャム ミートソーススパゲッティ ワカメサラダ		牛乳,豚肉,大豆, わかめ	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム, きゅうり,コーン,キャベツ	パン,ジャム, スパゲッティ,油	623 23.5 21.4 1.8	764 27.7 23.4 2.1	睦合小 中学校
22火	ごはん	○	たらのマヨネーズ焼き 大根のみそ汁 小松菜のおひたし		牛乳,たら,チーズ, 油揚げ,味噌, かつお節	玉葱,だいこん,はくさい, ねぎ,こまつな,にんじん, もやし, パセリ	米,油, 卵抜きマヨネーズ	608 25.5 20.6 1.9	713 29.2 23.1 2.3	睦合小 中学校

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☎581-0250

★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。

今月の平均栄養価

	小 (基準値)	中 (基準値)
エネルギー(kcal)	626(650)	745(830)
たんぱく質 (g)	25.3(26)	29.7(34)
炭水化物 (g)	88.4	109.8
脂質 (g)	18.7(18)	20.4(23)
食塩相当量 (g)	2.0(2.0)	2.5(2.5)



8日(火) リクエスト献立

醸芳中学校1年生が考えてくれたリクエスト献立です。
人気のあるメニューを組み合わせてくれました。旬も考えて献立をリクエスト
してくれましたよ。

15日(火) セレクト給食

睦合小学校1年生、半田醸芳小学校1. 3年生、伊達崎小学校2年生
がセレセレクト給食となります。

15日(火) 減塩献立

減塩について考えてもらう日になっています。(放送資料で説明)

冬至には「ん」のつく食べもの
を食べる習慣があります
(「運」をつけるため)

