

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ／ 月	ご飯 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーのお浸し 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／米ぬか油／三温糖	鶏肉／わかめ	生姜／人参／玉葱／ブロッコリー／コーンホール／かぼちゃ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.1 g
3 ／ 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／三温糖／じゃが芋	鮭	キャベツ／玉葱／人参／ピーマン／えのき茸	エネルギー 309 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g
4 ／ 水	ご飯 鶏の味噌煮 キャベツとじゃこの炒め煮 味噌汁（さつま芋・長葱）	米／三温糖／米ぬか油／さつま芋	鶏肉／わかめ／ちりめんじゃこ	キャベツ／人参／長葱	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.4 g
5 ／ 木	ご飯 白身魚のフライ 野菜のナムル 味噌汁（豆腐・わかめ）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油／ごま油／ごま	白身魚／豆腐／わかめ	ほうれん草／人参／もやし	エネルギー 312 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.1 g
6 ／ 金	ご飯 回鍋肉 味噌汁（大根・油揚げ）	米／米ぬか油／三温糖	豚肉／油揚げ	生姜／キャベツ／ピーマン／大根	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 4.3 g 食塩相当量 1.0 g
7 ／ 土	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんのソテー 味噌汁（じゃが芋・わかめ）	米／パン粉／米ぬか油／三温糖／片栗粉／じゃが芋	豚肉／豆腐／わかめ	玉葱／いんげん／コーンホール	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.3 g
9 ／ 月	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーソテー 味噌汁（キャベツ・玉葱・油揚げ）	米／米ぬか油／じゃが芋	鶏肉／油揚げ	人参／ブロッコリー／キャベツ／玉葱	エネルギー 311 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.0 g
10 ／ 火	ご飯 白身魚のねぎソース マカロニサラダ 味噌汁（ほうれん草・豆腐）	米／片栗粉／米ぬか油／ごま油／マカロニ	白身魚／豆腐	生姜／長葱／きゅうり／人参／コーンホール／ほうれん草	エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.3 g
11 ／ 水	ご飯 肉豆腐 味噌汁（さつま芋・しめじ）	米／糸こんにゃく／三温糖／さつま芋	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／しめじ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 0.9 g
12 ／ 木	ご飯 かじきの味噌マヨチーズ焼き きんぴら大根 味噌汁（南瓜・白菜）	米／マヨネーズ風ドレッシング／三温糖／米ぬか油／ごま／ごま油	かじき／チーズ	大根／人参／小松菜／かぼちゃ／白菜	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.2 g
13 ／ 金	チキンライス ひじきとコーンのソテー じゃが芋のスープ	米／米ぬか油／じゃが芋	鶏肉	玉葱／人参／キャベツ／コーンホール	エネルギー 252 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g
16 ／ 月	ご飯 かじきの味噌焼き かぼちゃサラダ 味噌汁（小松菜・油揚げ）	米	かじき／油揚げ	かぼちゃ／人参／玉葱／小松菜	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 1.2 g
17 ／ 火	カレーライス キュービックベジタブル かぶのスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖	豚肉	人参／玉葱／大蒜／グリーンピース／キャベツ／コーンホール／いんげん／かぶ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.2 g
18 ／ 水	ご飯 鮭の南蛮漬け 味噌汁（じゃが芋・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／じゃが芋	鮭	玉葱／人参／ピーマン／キャベツ	エネルギー 312 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.0 g
19 ／ 木	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き ほうれん草ソテー 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉	梅干し／ほうれん草／しめじ／コーンホール／玉葱	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 1.5 g
月平均栄養価			エネルギー	304 kcal	タンパク質 14.1 g
			脂 質	5.4 g	食塩相当量 1.2 g

★食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試してから給食のご利用をしていただきますよう、ご協力をお願い致します。

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 ／ 金	鮭のピラフ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ)	米／米ぬか油／じゃが芋／三温糖／片栗粉	鮭／鶏肉／油揚げ	コーンホール／玉葱／ピーマン／しめじ／人参／いんげん／ほうれん草	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.4 g
21 ／ 土	ご飯 麻婆豆腐 実だくさん汁	米／ごま油／片栗粉／じゃが芋	豚肉／豆腐	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／生姜／にら／大根／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 331 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.3 g
23 ／ 月	ご飯 ポテトコロッケ ブロッコリー 味噌汁 (さつまいも・長葱)	米／米ぬか油／じゃが芋／パン粉／麩	豚肉／わかめ	キャベツ／人参／長葱	エネルギー 347 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 1.1 g
24 ／ 火	ご飯 魚の香味焼き いんげんのソテー 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／米ぬか油	鮭／わかめ	玉葱／大蒜／いんげん／コーンホール／かぼちゃ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.1 g
25 ／ 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉	生姜／人参／玉葱／キャベツ／えのき茸	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.1 g
26 ／ 木	わかめご飯 鮭のムニエル 青梗菜のソテー 味噌汁 (白菜・油揚げ)	米／小麦粉／米ぬか油	鮭／油揚げ	チンゲン菜／もやし／コーンホール／白菜	エネルギー 281 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 0.9 g
27 ／ 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 (大根・わかめ)	米／三温糖	鶏肉／わかめ	生姜／かぼちゃ／人参／玉葱／大根	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 4.3 g 食塩相当量 1.4 g
28 ／ 土	チャーハン 大根のそぼろ煮 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉／鶏肉	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／大根／人参／グリーンピース／キャベツ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.4 g
30 ／ 月					
31 ／ 火					
		月平均栄養価		エネルギー 304 kcal 脂 質 5.4 g	たんぱく質 14.1 g 食塩相当量 1.2 g

★食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試してから給食のご利用をしていただきますよう、ご協力をお願い致します。

### 免疫力を高めよう

本格的に寒くなり空気が乾燥し始めるこの時期は、風邪をひきやすい季節です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。栄養バランスの整った食事で、風邪に負けない体をつくりましょう。



### 冬至はゆず湯で体を温めて

冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆずの強い香りは邪気をはらうといわれ、血行を促進して体を温める効果があることから、寒い時期の無病息災を願う意味が込められています。2024年の冬至は12月21日です。ゆず湯につかってポカポカになりましょう。

