

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	こんだてめい	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき						
				からだのそしき をつくる (あか)	からだのしょうしを ととのえる (みどり)	エネルギー になる (き)	(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物
2 (月)	635	13.9	ごはん くきわかめとたまごのスープ いかチリ	かまぼこ たまご いか	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき セロリ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
3 (火)	604	18.1	ハンバーガー (まるパン ハンバーグ ケチャップソース キャベツのソテー) はくさいのクリームに	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん はくさい たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター		
4 (水)	686	17.0	ごはん おでん いわししょうがに さんしょくあえ	とりにく かまぼこ うずらたまご いわし ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん こんにやく しょうが もやし	こめ さとう ごま	あぶら	
5 (木)	705	13.6	キャロットパン たんたんめん あげしゅうまい オレンジ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく オレンジ	パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
6 (金)	654	12.7	【マナーめざしの日】 むぎごはん みそしる ひじきとだいずのもの コロッケ やきめざし	ぎゅうにく だいず てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき めざし	にんじん こまつな いんげん	はくさい たまねぎ こんにやく えのき	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	
9 (月)	627	15.8	【せかいの料理：中国】 ごはん はるさめスープ ホイコーロー	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
10 (火)	644	18.0	ミルクパン ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ かくチーズ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム ブロッコリー	パン じゃがいも さとう	あぶら	
11 (水)	648	16.2	【きょうど料理：新潟県】 ごはん のっぺいじる タレカツ もやしのあますあえ	とりにく ぶたにく あぶらあげ てんぷら ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにやく ごぼう もやし れんこん	こめ さとう さとう さとう	あぶら ごま		
<p>☆ 郷土料理：新潟県 ☆ 「のっぺい汁」は、正月やお盆などの年中行事の際に食べられています。新潟県の豊かな食文化を背景とした郷土料理です。鶏肉や季節の食材を煮込んだ汁ものになっています。</p>										

12 (木)	676	15.5	パインパン クリームスパゲティ フレンチサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン スパゲティ こむぎ さとう	あぶら オリーブオ イル バター	
13 (金)	668	16.0	【かまっ子の日：大根】 むぎごはん ぶたにくとだいこんのもの さんまゆすみそに ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん こんにやく ゆず	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	
16 (月)	673	23.7	むぎごはん ふゆやさいのカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな	だいこん ブロッコリー たまねぎ にんにく しょうが ごぼう みかん りんご もも	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	
17 (火)	637	16.6	しよくパン マーガリン しろいんげんまめのスープ ホキフライ あげほのソース アスパラソテー	とりにく ホキ しろいんげ んまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ アスパラ コーン	パン マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ マーガリン	
18 (水)	631	14.5	ごはん がんもとやさいのものに はるさめいため	とりにく ハム がんも	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん しいたけ こんにやく コーン ごぼう	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
19 (木)	614	16.5	【かみかみデー】 ワンローフパン りんごジャム すきやきうどん れんこんサラダ	ぎゅうにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき はくさい れんこん えだまめ	パン かんめん さとう ジャム	あぶら	
20 (金)	629	13.2	【とうじ】 ごはん つみれじる かぼちゃのてんぷら きんぴらごぼう	ぎゅうにく とびうお あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ いんげん	しいたけ だいこん えのき ごぼう こんにやく	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	
<p>☆ 冬至 ☆ かぼちゃを食べて健康に！ 今年の冬至は、12月22日です。冬至とは、1年で最も昼の長さが短くなる日のことです。 冬至には、これからの寒い冬を元気に過ごせることを願って、かぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入る風習があります。給食では、かぼちゃを天ぷらにしました。</p>										
23 (月)	707	13.4	【クリスマス】 コーンごはん やさいスープ てりやきチキン ほうれんそうソテー クリスマスデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ セロリ コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら デザート	

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

< 栄養価 >

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
12月分平均	652	15.2
基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%