



12かっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 451

(れいわ2ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべものはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	(キロカロリー)		
							小	中	
1	火	ごはん	こまつなのみそしる きのこしのだに ちくせんに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、とりにく ちくわ	こまつな、にんじん しめじ、こんにやく たけのこ、しいたけ グリーンピース、ごぼう	ごはん、あぶら さとう	612	726	・寒くて空気のかわきやすい今の時期はインフルエンザや食中毒(しょくちゅうどく)の原因となるノロウイルスがはやりやすくなります。予防(よぼう)のために手洗いやうがいをまめにしましょう。
2	水	むぎごはん	ポークカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご ブロッコリー、コーン カリフラワー	ごはん、おおむぎ カレー、ドレッシング じゃがいも あぶら	700	851	★スプーンが付きます
3	木	ごはん	ひつつみ いわしのうめに ぶきとがんものにも	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ いわし、がんもどき	にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ ながねぎ、うめ ぶき、こんにやく	ごはん、あぶら さとう、ひつつみ	651	770	・今日12月3日は、ひつつみの日です。12月3日を「ひいふうみい」と呼ぶ言葉が「ひつつみ」に似ていることで制定されたそうです。ひつつみとは、小麦粉を練って固めたものをひつつまんで、汁に入れて作られる、おとなり岩手県の郷土料理です。
4	金	かぼちゃパン	ポトフ たらフライ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー、たら	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ きゅうり、コーン かぼちゃ	パン、マカロニ じゃがいも マヨネーズ、さとう パンこ、あぶら	665	845	・今日は、かぼちゃペーストがねりこんであるかぼちゃパンです。横に切れ目がはいつているので、たらフライやマカロニサラダを はさんで食べましょう。 ◎おぼん回収日です◎
7	月	ごはん	ミネラルスープ ねぎたまやき チンジャオロースー カットオレンジ	ぎゅうにゅう とうふ、こんぶ なると、たまご ぶたにく	にんじん、しいたけ ながねぎ、ピーマン パプリカ、たけのこ にんにく、オレンジ	ごはん、ごま ごまあぶら	603	706	・風邪を引きやすいこの時期は、ビタミンがたくさん含まれる果物を 食べて風邪やインフルエンザ予防をしましょう。 今日の給食では、オレンジがつきます。
8	火	ごはん	せんべいじる とうふハンバーグ きりほしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、やきとうふ ハム	にんじん、ごぼう はくさい、まいたけ ながねぎ、きゅうり きりほしだいこん	ごはん、せんべい ドレッシング	658	776	・せんべい汁は青森県南部地方の郷土料理です。 もちもちのせんべいをよくかんで食べましょう。
9	水	ごはん	はくさいのみそしる にくだんご うのはないりに	ぎゅうにゅう、ひじき こうやとうふ、みそ とりにく、ぶたにく おから、とうふ、ちくわ	はくさい、にんじん しめじ、ごぼう ながねぎ、たまねぎ	ごはん、さとう あぶら	696	818	・卵の花とは、「おから」のことで、大豆から豆腐を作る過程で、 豆乳をしばったときのしぼりかすのことです。 食物繊維を多く含み、おなかの調子をとのえてくれます。 ★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
10	木	ごはん	わかめといものみそしる ほっけしおやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう わかめ、みそ ほっけ、とりにく	たまねぎ、だいこん しょうが グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、でんぶん じゃがいも	621	736	
11	金	ジョア パフ スパゲティ	トマトクリームスパゲティ コロコロピーズサラダ	ジョア ベーコン、とりにく ぎゅうにゅう、だいす ひよこまめ、チーズ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、しめじ トマト、きゅうり コーン、ブルーベリー	スパゲティ、バター ドレッシング	646	796	・スパゲティは、カレー皿に麺をあけてから汁缶にはいつている トマトクリームをかけて「トマトクリームスパゲティ」にして食べ ましょう。
14	月	ごはん	わかめのおちゅうかスープ やきぎょうざ ビーフンのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン ぶたにく	だいこん、にんじん しいたけ、きくらげ ながねぎ だいすもやし、にら	ごはん、ごまあぶら ピーフン ぎょうざのかわ	618	724	★焼き餃子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
15	火	ごはん	もすくじる ハラやき キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう もすく、みそ ぶたにく、ぎょにくすりみ	えのきだけ、にんじん たまねぎ、ピーマン ながねぎ、キャベツ たもぎだけ、きゅうり	ごはん、あぶら ごまドレッシング アーモンド	615	755	・日本型食生活とは、米を中心に魚介・畜産物・野菜・果物などさま ざまな食材を組み合わせた食事のことをいいます。外国でも、日本 型食生活はバランスのとれた理想的な食事といわれているそうです。
16	水	むぎごはん	チキンカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご みかん、パイン	ごはん、おおむぎ あぶら、カレー じゃがいも ゼリー、しらたまもち	732	900	★スプーンが付きます
17	木	ごはん	だいこんのみそしる さんまかんろに なまあげのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ さんま、とりにく なまあげ	だいこん、にんじん たかな、たまねぎ しいたけ、いんげん	ごはん、ごまあぶら さとう、でんぶん	646	758	・さんまなどの背が青い魚には、DHAやEPAといって頭の回転が よくなるといわれている成分がはいつています。
18	金	ねじのパン	クリームシチュー ハンバーグ マリネサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、きゅうり パプリカ	パン、なまクリーム バター、シチュールー じゃがいも	665	843	★スプーンが付きます
21	月	ごはん	にくだんごのゆずしおスープ かぼちゃチーズフライ メンマのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく、やきとうふ チーズ、ぶたにく	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ、ゆず ながねぎ、かぼちゃ メンマ、こんにやく	ごはん、ごまあぶら さとう、パンこ あぶら	633	790	・かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪を ひかないといわれてきました。今月の21日が冬至となっています。 「冬至にかぼちゃ」の昔ながらの風習を受け継いでいきましょう。
22	火	ごはん	にらたまみそしる あじのしろしょうゆづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご、みそ あじ、ぶたにく	たまねぎ、にら しいたけ、にんじん こんにやく グリーンピース	ごはん、あぶら さとう じゃがいも	657	783	・もうすぐ冬休みですね。長い休みを元気にすごせるよう、食事内容 に気を付けたり、規則正しい生活を心がけるようにしていきましょ う。
23	月	チキン ピラフ	やさいスープ フライドチキン カラフルサラダ クリスマスケーキ(いちご)	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム パセリ、アスパラ、トマト パプリカ、コーン	ごはん、あぶら ドレッシング ケーキ、なまクリーム	650	743	・今日はクリスマス献立の日です。給食では、デザートにクリスマス ケーキがつきます。ひとあし早いクリスマスを楽しんでください。



食事の前には、しっかり手洗いして 清潔を心がけよう!

※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

