



| ひつけ<br>日付<br>(曜日) | 献立<br>名                                    | 使用材料 (つかう たべもの)                  |                 |   |  |                                |
|-------------------|--|----------------------------------|-----------------|---|--|--------------------------------|
|                   |  | 熱や力になる食品 (きいろ)                   | 血や肉・骨になる食品 (あか) | 体の調子を整える食品 (みどり)                          |  |                                |
| 3<br>(月)          | 麦ごはん サバのみそ煮 けんちん汁<br>ほうれん草と白菜のごまあえ 牛乳      | こめ<br>おおむぎ<br>さとう                | しょうぶつゆ<br>ごま    | サバ<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とうふ・あぶらあげ<br>あかみそ | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ<br>だいこん<br>ごぼう<br>こんにやく       | はくさい<br>しょうが                   |
| 4<br>(火)          | さつまいもごはん 一口おでん 白菜漬 牛乳                      | こめ<br>おおむぎ<br>さつまいも<br>さとう       | ごま              | うずらたまご<br>あげボール<br>あつあげ                   | にんじん<br>だいこん<br>こんにやく                              | はくさい                           |
| 5<br>(水)          | ロールパン 厚揚げのグラタン 冬野菜のスープ<br>牛乳               | ロールパン<br>こめこ                     | しょうぶつゆ          | ぶたにく<br>あつあげ<br>チーズ                       | にんじん<br>だいこん<br>はくさい                               | たまねぎ<br>ごぼう                    |
| 6<br>(木)          | 麦ごはん イワシの南蛮漬 おからの炒り煮<br>白菜ともやしのおかかあえ 牛乳    | こめ<br>おおむぎ<br>でんぷん<br>さとう        | しょうぶつゆ          | イワシ<br>とりにく<br>おから                        | にんじん<br>ねぎ<br>はくさい<br>ごぼう                          | もやし<br>しょうが<br>ほししいたけ<br>こんにやく |
| 7<br>(金)          | ロールパン 白菜のクリーム煮 れんこんサラダ<br>みかん 牛乳           | ロールパン<br>じゃがいも<br>コーンスターチ<br>さとう | しょうぶつゆ<br>ごま    | とりにく<br>まぐろあぶらづけ<br>なまクリーム                | にんじん<br>たまねぎ<br>はくさい<br>れんこん<br>キャベツ<br>セロリ<br>みかん |                                |
| 10<br>(月)         | 麦ごはん サワラのゆうあん焼き 五目きんぴら<br>キャベツともやしのしそあえ 牛乳 | こめ<br>おおむぎ<br>さとう                | しょうぶつゆ          | サワラ<br>ぶたにく                               | にんじん<br>しそ<br>ごぼう<br>もやし<br>こんにやく<br>ゆず            | キャベツ<br>しょうが                   |
| 11<br>(火)         | 麦ごはん 焼きシヤモ 肉じゃがのうま煮<br>ほうれん草ともやしの磯香あえ 牛乳   | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>さとう       | しょうぶつゆ          | ぎゅうにく<br>あつあげ<br>ししゃも<br>きざみのり            | ほうれんそう<br>にんじん<br>たまねぎ<br>こんにやく<br>ほししいたけ          | もやし                            |
| 12<br>(水)         | ロールパン サケのハーブグリル<br>青菜と豆腐のスープ いちごジャム 牛乳     | ロールパン<br>パンこ<br>いちごジャム           | しょうぶつゆ          | サケ<br>ぶたにく<br>とうふ                         | チンゲンサイ<br>にんじん<br>パセリ                              | たまねぎ                           |
| 13<br>(木)         | 減量麦ごはん みそ煮込みうどん シュガービーンズ<br>日野菜と白菜の浅漬 牛乳   | こめ・おおむぎ<br>うどん<br>でんぷん<br>さとう    | しょうぶつゆ<br>ごま    | とりにく<br>だいず<br>あかみそ                       | ひのな(は)<br>にんじん<br>ねぎ<br>ごぼう                        | はくさい<br>たまねぎ<br>ひのな(ね)         |
| 14<br>(金)         | ロールパン 津ギョウザ 春雨スープ みかん<br>牛乳                | ロールパン<br>ぎょうざのかわ<br>はるさめ         | しょうぶつゆ          | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                            | にんじん<br>にら<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>みかん            | もやし<br>しょうが                    |
| 17<br>(月)         | 麦ごはん さつまいものカレー 大根サラダ<br>牛乳                 | こめ・おおむぎ<br>こむぎこ<br>さつまいも<br>さとう  | しょうぶつゆ<br>ごま    | ぎゅうにく<br>まぐろあぶらづけ<br>わかめ                  | にんじん<br>たまねぎ<br>セロリ<br>にんにく<br>だいこん<br>しょうが        |                                |
| 18<br>(火)         | 麦ごはん イカのゆず風味 蒸しかぼちゃ<br>白みそ汁 牛乳             | こめ<br>おおむぎ<br>でんぷん               | しょうぶつゆ          | イカ<br>しろみそ                                | かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>こんにやく<br>ゆず  | れんこん                           |
| 19<br>(水)         | 黒糖パン グリルチキンのケチャップソースかけ<br>野菜スープ 牛乳         | こくとうパン<br>こめこ<br>じゃがいも<br>さとう    | しょうぶつゆ          | とりにく<br>ぎゅうにゅう                            | こまつな<br>にんじん<br>たまねぎ                               |                                |

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

❀ 三学期の給食は、  
1月9日(水)から  
始まります。  
お楽しみに♪



❀ 12月22日は、「冬至」です ❀  
冬至は、二十四節気のひとつで、一年で一番昼が短い日です。  
昔から、冬至の日には、いろいろな習慣が伝えられています。  
ゆずを浮かべたゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることは、その代表的なものです。こうした習慣には、  
ゆずの皮から出る精油で体を冬の乾燥から守ったり、緑黄色野菜のかぼちゃを食べることで栄養をとったりする、  
生活の知恵が込められている、と言われています。  
給食では、12月18日に、ゆずやかぼちゃを使った「冬至献立」を予定しています。お楽しみに♪

❀ 12月・旬の食べもの～日野菜～ ❀  
13日に使う「日野菜」は、かぶの仲間です。根や茎の一部が、赤紫色をしていることが特徴です。  
滋賀県が原産地で、三重県でもたくさん栽培されています。季節のおいしさを味わいましょう。

