

日	曜	献立名	主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g		
			黄	赤	緑				
			主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品				
2月	ごはん	牛乳 とり肉のみそやき キャベツとちくわのごまあえ みそすいとんじる	こめ、さとう、ごま、 こむぎこ、あぶら	牛乳、とり肉、みそ、 ちくわ	しょうが、にんにく、キャベツ、 こまつな、にんじん、はくさい、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	556	23.3		
3火	豚丼	牛乳 ほうれん草のいそあえ さつまいもとねぎのみそしる	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 さつまいも	牛乳、ぶた肉、のり、 みそ	しらたき、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、しょうが、ほうれん草、 もやし、にんじん、こまつな	568	26.5		
4水	フレンチトースト	牛乳 ポークトマトシチュー ブロッコリーサラダ みかん	バター、さとう、 じゃがいも、パン、 こむぎこ、あぶら	牛乳、たまご、 ぶた肉、ハム、 なまクリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、みかん、 ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし	591	23.7		
5木	みそラーメン	牛乳 さといもあげぎょうざ だいこんときゅうりのかおりつけ	ちゅうかめん、あぶら、 ぎょうざのかわ、 さといも、こむぎこ、 ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、 わかめ、みそ、 チーズ、こんぶ	はくさい、もやし、にんじん、にら、 ねぎ、にんにく、きくらげ、 しょうが、たまねぎ、こまつな、 だいこん、だいこんのは、きゅうり	617	26.7		
6金	ひじきごはん	牛乳 ホッケのいちやほし はくさいとしおこんぶのあえもの だいこんとごぼうのそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 ごま、かたくりこ	ちくわ、あぶらあげ、 ひじき、牛乳、 しおこんぶ、とり肉、 ほっけ	しらたき、にんじん、しいたけ、 さやいんげん、はくさい、こまつな、 だいこん、だいこんのは、たまねぎ、 こんにゃく、だけのこと	571	33.7		
9月	チャーハン	牛乳 とり肉のやくみソースがけ きりほしだいこんのちゅうかふうサラダ ちんげんさいのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま	やきぶた、たまご、 牛乳、とり肉、ハム	にんじん、ピーマン、しいたけ、 ねぎ、しょうが、はくさい、たまねぎ、 きりほしだいこん、きゅうり、 とうもろこし、チンゲンサイ	558	25.8		
10火	ほうれん草のペペロンチーノ	牛乳 ごぼうとじゃこのパリパリサラダ さといもの豆乳シチュー	スパゲッティ、 さとう、あぶら、 さといも、こめこ	ベーコン、牛乳、 みそ、ちりめんじゃこ、 とり肉、とうにゅう	ほうれん草、たまねぎ、にんにく、 ごぼう、キャベツ、こまつな、 とうもろこし、あかパプリカ、 にんじん	595	26.6		
11水	わかめごはん	牛乳 アジフライ ごぼうサラダ とんじる	こめ、むぎ、ごま、 こむぎこ、パンこ、 あぶら、マヨネーズ、 さとう、じゃがいも	ちりめんじゃこ、 牛乳、アジ、ハム、 ぶた肉、みそ、わかめ	ごぼう、きゅうり、にんじん、 だいこん、ねぎ、こんにゃく	621	28.8		
12木	やきたてウインナーパン	ヨーグル グリーンサラダ マカロニのクリームに	さとう、あぶら、 マカロニ、こむぎこ、 バター、パン	ウインナー、たまご、 ヨーグル、 マカロニ、牛乳、 チーズ	キャベツ、みずな、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム	623	25.2		
13金	むぎごはん	牛乳 イカのガーリックやき マーボーあつあげ パンサンスー	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、ごま	牛乳、イカ、ぶた肉、 なまあげ、みそ、 ハム	にんにく、しょうが、ねぎ、 だけのこと、にら、しいたけ、 もやし、にんじん、きゅうり	627	33.2		
16月	ごはん	牛乳 ししゃもフライ ちくぜんに ごもくごまあえ	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、ごま、 さといも、さとう、	牛乳、シシャモ、 あおのり、とり肉、 ちくわ、あぶらあげ	にんじん、こんにゃく、れんこん、 しいたけ、さやいんげん、 ほうれん草、もやし	603	22.8		
17火	森のカレーライス	牛乳 つくりぶくじんづけ フルーツヨーグルト	こめ、むぎ、さとう、 さつまいも、はちみつ、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、とり肉、 ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、マッシュルーム、エリンギ、 にんにく、しょうが、りんご、みかん、 だいこん、きゅうり、れんこん	668	21.6		
18水	ビビンバ	牛乳 ワンタンスープ ココアプリン	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、ごま、 ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、 みそ、ひじき、 なまクリーム	にんにく、うめ、きりほしだいこん、 しいたけ、ほうれん草、にんじん、 だいずもやし、キムチ、しょうが、 チンゲンサイ、もやし、ねぎ	619	28.9		
19木	きびごはん	牛乳 ぶりのうめやき げんきサラダ こうやどうふのたまごとし	こめ、きび、さとう、 ごま、あぶら、 かたくりこ	牛乳、しおこんぶ、 ぶり、かつおぶし、 こうやどうふ、ハム、 とり肉、たまご	うめ、キャベツ、ほうれん草、 にんじん、とうもろこし、たまねぎ、 ごぼう、こんにゃく、だけのこと、 しいたけ、みつば	686	38.9		
20金	うどん	牛乳 つけうどん(汁) はくさいとゆずのつけもの かぼちゃのみつがらめ	うどん、さとう、 あぶら、バター	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、こんぶ	しいたけ、たまねぎ、だいこん、 にんじん、ほうれん草、ねぎ、ゆず、 しょうが、かぼちゃ、はくさい	521	21.2		
23月	ライスボールパン	牛乳 からあげ おほしさまサラダ ABCスープ しゅわしゅわフルーツポンチ	かたくりこ、ゼリー、 あぶら、さとう、 きびの pasta、パン、 マカロニ、サイダー	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、キャベツ、 ブロッコリー、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、ほうれん草、 みかん、パイナップル、もも、いちご	691	27.5		
<p>☆ 材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。                  ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。                  ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。                  ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。                  (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729 )</p>							月平均	607	27.2


～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～



里芋 キャベツ 大根 ねぎ ほうれん草 白菜



今年の冬至は12月21日(土)です。  
給食では、一日早い20日にゆず・かぼちゃ・うどんを提供します。



冬至は、1年で最も風が短く、この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして無病息災を願う日です。  
また、「ん」の音がつく食べ物を食べると「運」を呼び込めるという縁起かつきの風習もあります。ゆっくりゆず湯につかり、温かい「運」のつく食材を食べ、疲れをとって良い年を迎える準備をしましょう

かぼちゃ(なんきん)・人参(にんじん)・うどん(うどん)・れんこん・ぎんなん・ほんかん・だいこんなど

