



日(曜)	こんだて			おもにからだを つくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギー になるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの (緑のグループ)	栄養価	
	主 食	牛乳	お か ず				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)	ごはん 味つきのり		カツオのゆず竜田揚げ 2色すいとん	ぎゅうにゅう カツオ ぶたにく のり	こめ あぶら こむぎこ さといも でんぶん さとう	かぼちゃ こまつな ゆず にんじん だいこん ねぎ はくさい ほししいたけ	643	26.7
2(火)	フラワーロールパン		ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ゆめオレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン オレンジ	593	23.8
3(水)	ごはん てっかみそ		じゃがいものそぼろ煮 なめたけあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ひよこまめ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきだけ	649	23.3
4(木)	ごはん		生揚げとうすら卵の中華煮 えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご わかめ	こめ さとう こんにゃく あぶら でんぶん こま こまあぶら	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ もやし こまつな えのきだけ にんにく	620	24.6
5(金)	食育の日～日本の味めぐり～ 「北海道の郷土料理」			ぎゅうにゅう とりにく タラ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも バター	しょうが たまねぎ にんじん もやし コーン にんにく ねぎ	568	24.1
8(月)	季節の食べ物 「くわい」			ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ がんもどき ちくわ うすらたまご さかなすりみ ひじき	こめ あぶら さとう こま くわい じゃがいも こんにゃく でんぶん	しょうが こまつな だいこん にんじん ごぼう たまねぎ えだまめ かぼちゃ	592	21.9
9(火)	バターロールパン		白菜と肉団子のスープ ツナ入りポテトサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン バター あぶら はるさめ こまあぶら じゃがいも さとう でんぶん パンこ ゼリー	にんじん はくさい えのきだけ ねぎ コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	612	19.6
10(水)	ごはん		ブリの照り焼き ゆずの香あえ 豚汁	ぎゅうにゅう ブリ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも	はくさい きゅうり かぶ ゆず にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	617	25.7
11(木)	冬野菜カレーライス (ごはん)		(冬野菜カレー) 海藻サラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう チーズ	こめ あぶら さつまいも さとう こめこ はちみつ こま こまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト コーン にんにく しょうが れんこん かぶ きゅうり だいこん キャベツ	645	22.2
12(金)	マーボーラーメン (中華めん)		青のり大豆 スイスチャードのごまだれサラダ (マーボーラーメンスープ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず あおのり	ちゅうかめん こま あぶら でんぶん さとう こまあぶら	にんじん なら ねぎ しょうが もやし きゅうり スイスチャード	631	28.2
15(月)	ごはん		油麴の卵とし いそかあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく のり なまあげ たまご	こめ あぶら あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ グリンピース こまつな はくさい もやし みかん	639	24.1
16(火)	ごはん		鶏肉のユーリンチーソースがけ こまキムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ	こめ でんぶん さとう こまあぶら あぶら しらたき こま	にんにく しょうが しめじ にら にんじん ごぼう だいこん はくさいキムチ ねぎ	660	26.5
17(水)	行事食 「冬至」			ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく みそ あぶらあげ こんぶ	こめ でんぶん さとう こま あぶら	ゆず だいこん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	624	24.0
18(木)	シュガーカップパン		豆腐のスープ煮 花野菜とチーズのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ほたて とうふ チーズ	パン さとう あぶら でんぶん マーガリン バター	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ パプリカ	641	26.8
19(金)	2学期の給食最終日 「クリスマスの献立」			ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	こめ オリーブオイル あぶら さとう でんぶん こめこ ジャム (ココア)	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン カリノケール きゅうり キャベツ にんにく トマト しょうが (いちご)	592	17.9

* 食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。

市産小松菜を使う予定です。

かぜを
ひいたときに
おすすめの
食事 (症状別)



発熱・寒気



水分
めん類
発熱すると水分と
エネルギーがたくさ
ん消費されます。水
分やエネルギー源と
なるごはんやめん類
などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物
スープ
温かい汁物や発汗、
殺菌作用のあるねぎ
やしょうがで体を温
めましょう。ビタミ
ンAを多く含む食品
もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム
ゼリー
のどに刺激のある
ものは避け、のどご
しのよいゼリーやプ
リン、アイスクリー
ムなどでエネルギー
を補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ
スープ
胃腸が弱っている
ので消化のよいおか
ゆや雑炊、スープな
どにしましょう。ま
た、味が濃いものは
避けましょう。

かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましょう



3学期の給食は
1月9日(金)
からです。