



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
1 (火)	ごはん 牛乳 ジャがいもの中華煮 甘酢キャベツ	厚揚げ とり肉	牛乳 昆布	にんじん インゲン	キャベツ たまねぎ	板こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	833 27.8
2 (水)	チキンカレー(麦) 牛乳 コールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ おろしりんご	こめ じゃがいも むぎ 砂糖	カレーパウダー オイル	825 22.1
3 (木)	黒砂糖パン 牛乳 ジュリアンスープ ジャーマンポテト 型抜きチーズ	とり肉 ウインナー	牛乳 型抜きチーズ	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ セロリ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	829 27.9
4 (金)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 魚のごまみそだれ ゆかりあえ	さば とり肉 米みそ 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり ごぼう	はくさい 椎茸	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま	806 30.2
7 (月)	米粉パン 牛乳 かぶと白菜のクリーム煮 カラフルサラダ		牛乳 粉チーズ	にんじん 赤パプリカ	かぶ はくさい コーン	キャベツ たまねぎ 枝豆	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	782 30.1
8 (火)	親子丼(麦) 牛乳 だいこんサラダ みかん	卵 とり肉 凍り豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん グリルパスタ	みかん たまねぎ	だいこん 椎茸	こめ むぎ でん粉 砂糖	ごま ごま油	818 31.4
9 (水)	ごはん 牛乳 中華スープ 回鍋肉	豆腐 ぶた肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ えのきたけ	たまねぎ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	798 23.8
10 (木)	少なめごはん ふりかけ 牛乳 きつねうどん いんげんの炒め煮	油揚げ ツナ とり肉	牛乳 わかめ	インゲン にんじん ねぎ	たまねぎ		うどん こめ 砂糖	油	789 27.8
11 (金)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草のごまあえ	さんまみぞれ煮 厚揚げ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん 板こんにゃく コーン	もやし コーン	こめ 里芋 でん粉 砂糖	ごま 油	821 29.5
14 (月)	コッペパン 牛乳 ポトフ マカロニサラダ マヨネーズ(卵不使用)	グレートソー ウインナー	牛乳	にんじん フロccoli	たまねぎ きゅうり	キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	ノンエックマヨネーズ 油	779 26.7
15 (火)	ごはん 牛乳 おでん風煮 ごま酢和え りんご	厚揚げ うずらの卵 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん	りんご 板こんにゃく きゅうり	だいこん キャベツ	こめ 里芋 砂糖	ごま	789 26.8
16 (水)	麦ごはん 牛乳 家常(ジャパソ)豆腐 もやしときゅうりのナムル	厚揚げ ぶた肉 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ きゅうり 椎茸	もやし たけのこ	こめ むぎ 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	886 32.4
17 (木)	パンパン 牛乳 ラーメン 黒糖豆	大豆 やきぶた	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	もやし きくらげ	パンパン ラーメン でん粉 黒砂糖	油	790 32.4
18 (金)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 鯛のねぎソースかけ もやしのごまあえ	タイ 厚揚げ 麦みそ 米みそ とり肉 ツナ	牛乳	小松菜 ねぎ	たまねぎ コーン	もやし コーン	こめ さつまいも 砂糖	ごま	850 34.7
21 (月)	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ 小松菜サラダ		牛乳	小松菜 かぼちゃ	たまねぎ マツタケ	キャベツ レモン	コッペパン 砂糖	油	756 32.1
22 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 焼き肉	牛肉 卵 豆腐 米みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	キャベツ もやし おろしりんご	たまねぎ えのき	こめ 砂糖 でん粉	ごま 油	813 27.7
23 (水)	チキンライス 牛乳 コンソメスープ 照り焼きチキン フロccoliのサラダ クリスマスケーキ	照焼きチキン とり肉	牛乳	フロccoli にんじん 赤パプリカ ほうれん草	たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン	キャベツ コーン	こめ ケーキ 砂糖	油	868 30.0
24 (金)	終業式 ※給食はありません								

## 12月の献立について

○寒い時期なので、体が温まる料理を多く取り入れています。  
○県産品の活用として、12月18日には、鯛の切身を使った「鯛のねぎソースかけ」を実施します。  
○21日は冬至、23日はクリスマスの行事に合わせた献立にしています。



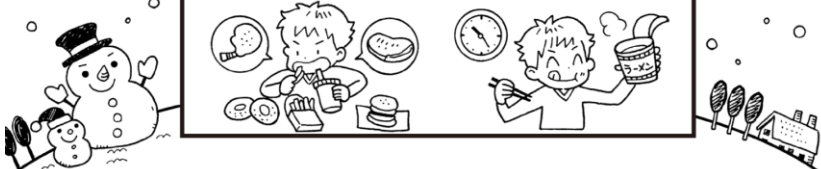
## 今年の冬至は12月21日です!

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。  
この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これは、ゆずのお風呂でからだを温めて、かぼちゃの栄養で抵抗力を強くして風邪などの病気にならないようにという言い伝えがあるからです。  
昔からの日本の風習やそれにかかわる食事を大切に受け継いでいきたいですね。



### 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



### ★お知らせ★

今年の給食は、12月23日(水)で終わります。  
1月の給食は、**中学校… 8日(金)**  
**小学校… 11日(火)**  
から始まります。  
始業式は、小・中学校ともに1月8日(金)です。

※献立表は見やすい所にはってご活用ください。(佐々中学校ホームページにも掲載しています。)  
献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。