



	月	火	水	木	金
こんだて	2	3	4	5	6
	4ねんせい給食なし てづくりりんごゼリー ツナサラダ ミルクパン こんさいのみそシチュー	わかめのすのもの さつまいものカレーいため むぎごはん もやしのあったかスープ	1ねんせい給食なし おひたし さばのしょうがに ごはん かきたまじる	ココアビーンズ みずなのサラダ コッペパン ポトフ	こまつなとぶたにくのいためもの ししゃもフライ むぎごはん こうやどふのみそしる
	き	こめ さとう さつまいも ごま でんぷん あぶら	こめ さとう ごま じゃがいも でんぷん	パン じゃがいも さとう でんぷん あぶら	こめ むぎ パンこ さとう さつまいも はるさめ あぶら
	あか	いんげんまめ ベーコン みそ チーズ ぎゅうにゅう ツナ ゼリーのもと	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ	さば ぎゅうにゅう いかかつお たまご かつお・こんぶ(だし)	ぎゅうにゅう ウインナー しらすばし だいち
	みどり	にんじん ごまつな たまねぎ だいこん れんこん しめじ キャベツ りんごかじゅう	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう しょうが だいこん きゅうり もやし しろねぎ しいたけ	にんじん ほうれんそう しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ しろねぎ	にんじん みずな だいこん たまねぎ キャベツ
エネルギー、たんぱく質	630 22.3	582 20.4	632 26.0	546 22.6	565 25.9
こんだて	9	10	11	12	13
	こくとう ナッツ あつあげのチリソース コッペパン にくだんごスープ	★城めぐり「松本城」 いとかんてんのあえもの さんぞくやき むぎごはん たまごいりきのこじる	コーンサラダ ごはん ポークカレー	マーシャルビンズ レバーとさかなのナッツがらめ しょくパン はくさいスープ	みかん ナムル むぎごはん ジャーチャンどうふ
	き	こめ むぎ でんぷん こめこ さとう あぶら ごまあぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら	パン こおぎこ でんぷん さとう あぶら じゃがいも カシューナッツ マーシャルビンズ	こめ むぎ さとう ごま でんぷん あぶら ごまあぶら
	あか	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう とりにく いとかんてん たまご とうふ かつお(だし)	ホキ とりレバー ベーコン ぎゅうにゅう	どうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう
	みどり	にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく だいこん しろねぎ	にんじん ごまつな しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ しろねぎ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ はくさい しめじ コーン
エネルギー、たんぱく質	565 25.9	634 23.2	594 18.9	615 27.0	566 24.4
こんだて	16	17	18	19	20
	パイん きびなごカレーフライ ココアパン チャンポン	のりのつくだに ゆかりあえ むぎごはん おでん	★クリスマスこんだて★ おこめde ガトーショコラ ブロッコリーのサラダ チキンライス やさいスープ	かみかみチーズナッツサラダ こめこパン ポークビーンズ	いっしょく あじつけのり もやしのごまずあえ むぎごはん すきやきうどん
	き	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく	こめ さとう じゃがいも バター あぶら ガトーショコラ	パン じゃがいも さとう カシューナッツ あぶら	こめ むぎ うどん ごま さとう あぶら
	あか	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう きびなご	ぎゅうにゅう うずらたまご あつあげ ちぎりあげ のりのつくだに かつお・こんぶ(だし)	とりにく ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち チーズ
	みどり	にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ パイン	にんじん ゆかり だいこん もやし キャベツ	にんじん ビーマン ブロッコリー たまねぎ だいこん キャベツ しめじ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり
エネルギー、たんぱく質	611 26.2	532 20.3	610 20.9	542 24.1	569 21.5
こんだて	23	24			
	ポイルキャベツ メンチカツ いっしょくソース きりめいりまるパン クリームスープ	しゅうぎょうしき 終業式 Merry Christmas!			
	き				
	あか				
	みどり				
エネルギー、たんぱく質	564 20.3				

ふゆ やす しょうせい かつ
冬休みの食生活～10のポイント

た (食)べすぎに気を
つけよう

の (飲)み物は甘くない
ものを選ぼう

しっかり手を洗って
から食事をしよう

いち(1)日3食、
規則正しく食べよう

ふゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう

ゆっくりよくかんで
食べよう

やさい(野菜)を
たっぷり食べよう

すすんで、おうちの人
のお手伝いを
しよう

みんなで食卓を囲む
機会をつくろう

を(お)やつは時間と量
を決めてとろう

以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。

献立・材料・実施の有無は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。