

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる	
1日 (火)	・ごはん さば ゆず ふうみ あ ・鯖の柚子風味揚げ いそか あ ・磯香和え だいこん みそしる ぎゅうにゅう ・大根の味噌汁 ・牛乳	656kcal 29.6g 21.8g	さば のり あかみそ しろみそ とうふ あぶらあげ	ねぎ ゆず はくさい えのきたけ だいこん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ(はえぬぎ) ひまわりあぶら でんぷん サラダあぶら さんおんとう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 12月1・3・10日に、5年生が給食の「ごはん炊き」と「みそ汁作り」の調理実習をします。食事の基本となるごはんのみそ汁を美味しく作る事ができるでしょうか。4年生の頃に自分たちで仕込んだ味噌で挑戦です。 </div> 旬 温州みかん 時期: ~2月 産地: 愛媛県  旬 大根 時期: ~1月 切り干し大根は、寒い風に当てて干して作ります。  旬 白菜 時期: ~2月  旬 ブロccoli カリフラワー 時期: ~3月  ●車麩 お麩の中でも、しっかりとした歯応えのある焼き麩です。  旬 小松菜 時期: ~2月  旬 ほほえみ 時期: ~1月 産地: 青森県  旬 鮭 時期: ~1月 
2日 (水)	・スパゲティナポリタン ・アップルドレッシングサラダ ・じゃがいものスープ ぎゅうにゅう ・牛乳	624kcal 20.6g 19.8g	ウイナー ソーセージ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム(みずに) ピーマン きゃべつ きゅうり たまねぎ ☆りんご ねぎ パセリ	スパゲティ サラダあぶら じゃがいも こめ(はえぬぎ)	
3日 (木)	・ごはん にく ・肉どうふ ・ごまあえ うんしゅう ・温州みかん ぎゅうにゅう ・牛乳	687kcal 27.5g 19.4g	ぶたにく とうふ	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし きゃべつ みかん	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら いとこんにやく さんおんとう しろごま	
4日 (金)	・ターメリックライス ・シイラの Tandori 風 ・ジャーマンポテト ・チンゲン菜としめじのスープ ぎゅうにゅう ・牛乳	619kcal 24.9g 16.8g	シイラ ヨーグルト ベーコン たまご	たまねぎ レモン にんじん しめじ チンゲンさい もやし	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら オリーブオイル じゃがいも でんぷん	
7日 (月)	・切り干し大根ごはん ・ししゃものごま焼き きんときまめ にまめ ・金時豆の煮豆 はくさい しる ・白菜のみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	645kcal 24.7g 21.6g	あぶらあげ ししゃも たまご あぶらあげ しろみそ あかみそ	きりぼしだいこん にんじん はくさい ほししいたけ こまつな	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さんおんとう でんぷん しろごま	
8日 (火)	・チキンライス やさい ・野菜スープ ・ルル・ララのカスタードプリン ぎゅうにゅう ・牛乳	675kcal 20.7g 17.5g	とりにく たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ きゃべつ こまつな ホールコーン	こめ(はえぬぎ) オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも グラニューとう さんおんとう	
9日 (水)	・黒ざとうパン ・こまったさんのグラタン ・具だくさんトマトスープ ぎゅうにゅう ・牛乳	649kcal 23.6g 23.4g	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ ベーコン	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ セロリ きゃべつ ブロッコリー マッシュルーム(みずに) もやし パセリ ホールトマト	くろざとうパン サラダあぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ	
10日 (木)	おやかどん ・親子丼 ・ごまみそ汁 ・ぞうさんのドーナツ ぎゅうにゅう ・牛乳	710kcal 30.0g 24.3g	とりにく たまご のり とうふ あかみそ しろみそ おから ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	こめ(はえぬぎ) おしむぎ くるまふ サラダあぶら いとこんにやく さんおんとう でんぷん じゃがいも しろごま こなざとう ひまわりあぶら	
11日 (金)	・じごくのラーメン ・さつま芋のとげとげサラダ ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ほほえみ	604kcal 25.2g 19.8g	ぶたにく とうふ たまご	ほししいたけ ホールトマト ねぎ こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ りんご	れいとちゅうかめん ごまあぶら でんぷん さつまいも ひまわりあぶら サラダあぶら さんおんとう	
14日 (月)	・ごはん(75g) さけ なんぶや ・鮭の南部焼き ふゆやさい (にもの) ・冬野菜の煮物 じる ・めかたま汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	655kcal 29.8g 18.0g	さけ とりにく たまご あかみそ しろみそ	れんこん にんじん ほししいたけ ねぎ かぼちゃ たまねぎ ほししいたけ めかぶ	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら くろごま こんにやく	

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる	
15日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> かきませ ごま酢和え そうめんのふしめん汁<small>じり</small> ぎゅうにゅう 牛乳 	594kcal 21.4g 14.2g	<ul style="list-style-type: none"> ひじきたまご とうふ ちくわ(アルゲンフリー) あぶらあげ わかめ とりにく こうやどうふ きんときまめ 	<ul style="list-style-type: none"> ゆず ごぼう ほししいたけ もやし にんじん はねぎ こまつな しめじ 	<ul style="list-style-type: none"> こめ(はえぬぎ) むぎ いとこんにやく しろごま さんおんとう ふしめん 	<ul style="list-style-type: none"> ●徳島県の郷土料理 徳島県では、五日寿司のことをかき混ぜと呼んでいて、行事に必ず作るハレの日の料理です。その季節に合わせて具材が変わるようです。
16日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ダイスチーズパン 芽きゃべつと肉団子のトマト煮込み ごまだれサラダ 牛乳 	639kcal 31.1g 24.4g	<ul style="list-style-type: none"> とりひきにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ めきゃべつ きゃべつ パセリ 	<ul style="list-style-type: none"> ダイスチーズパン パンこ でんぷん じゃがいも マカロニ サラダあぶら しろごま ねりごま さんおんとう 	<ul style="list-style-type: none"> ●節麵(ふしめん) 節麵は、そうめんを伸ばす際に出る麵の折り返しの部分です。とてもコシがあって美味しいです。
17日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ごまごはん 花焼売 わかめサラダ 豆腐の五目スープ ぎゅうにゅう 牛乳 	704kcal 30.5g 22.5g	<ul style="list-style-type: none"> ぶたひきにく とりひきにく わかめ ぶたにく とうふ 	<ul style="list-style-type: none"> ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ(みずに) きくらげ はくさい こまつな 	<ul style="list-style-type: none"> こめ(はえぬぎ) しろごま でんぷん ごまあぶら しゅうまいのかわ さんおんとう サラダあぶら 	<ul style="list-style-type: none"> はなしゅうまい ●花焼売 焼売の皮を細く切って、花びらに見立てる手作り焼売です。
18日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いかのかりんあげ 畑のお肉煮 えのき茸のみそ汁 一口スイーツポテト ぎゅうにゅう 牛乳 	707kcal 26.8g 19.6g	<ul style="list-style-type: none"> いか とりにく だいず こんぶ しろみそ あかみそ とうふ ぎゅうにゅう なまクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな 	<ul style="list-style-type: none"> こめ(はえぬぎ) でんぷん サラダあぶら こんにやく さんおんとう さつまいも グラニューとう 	<ul style="list-style-type: none"> 旬 新大豆 今年の秋に収穫した大豆が出回るころです。お肉と同じように「体をつくるもとになるタンパク質」がたくさんあります。 えのき茸 時期: 秋~初冬
21日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん はたはたの唐揚げ きんぴられんこん きりたんぽ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 	634kcal 31.0g 21.4g	<ul style="list-style-type: none"> とりにく あぶらあげ 	<ul style="list-style-type: none"> ねぎ れんこん ごぼう はくさい まいたけ ねぎ せり 	<ul style="list-style-type: none"> こめ(はえぬぎ) ひまわりあぶら でんぷん しらたき サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら しろごま 	<ul style="list-style-type: none"> 毎月19日は食育の日 旬 はたはた 産地: 秋田県 時期: 11~12月
22日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> みそ煮込みうどん かぼちゃのいとこ煮 ラフランス ぎゅうにゅう 牛乳 	583kcal 20.8g 13.7g	<ul style="list-style-type: none"> あぶらあげ ぶたにく しろみそ あずき 	<ul style="list-style-type: none"> ほししいたけ ねぎ にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ ラフランス 	<ul style="list-style-type: none"> れいとううどん じゃがいも さんおんとう 	<ul style="list-style-type: none"> ★12月22日は冬至 「ん」の付く食べ物を食べると「運をよぶ」、ゆず湯に入ると病気になるらない...♪冬至の日には、「ん」のつく食材を食べて、運気を上げていきましょう!
24日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> じゃこ菜めし 野菜のうま煮 ごま酢和え ぎゅうにゅう 牛乳 	614kcal 22.6g 15.9g	<ul style="list-style-type: none"> ちりめんじゃこ あぶらあげ こんぶ ぶたにく さつまあげ(アルゲンフリー) わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん はつきだいこん ほししいたけ たけのこ(みずに) もやし きゅうり 	<ul style="list-style-type: none"> こめ(はえぬぎ) しろごま さんおんとう こんにやく じゃがいも 	<ul style="list-style-type: none"> 旬 ラフランス 時期: ~12月
25日 (金)	<p>2015年最後の給食! お楽しみ献立</p>	663kcal 30.2g 24.8g	<ul style="list-style-type: none"> とりてばもと ベーコン たまご ぎゅうにゅう なまクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ もやし ホールトマト パセリ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ミルクパン ざらめ サラダあぶら さんおんとう マカロニ こむぎこ バター 	

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

<p>ルル・ララの カスタードプリン</p> 	<p>こまつたさんの グラタン</p> 	<p>ポチポチの レストラン</p> 	<p>じごくの ラーメンや</p> 
---	---	--	--