



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

○月○日(△)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

こんだて

たべものの三色分け

赤(あか)のたべもの

からだをつくるものになる

緑(みどり)のたべもの

からだのちようしをととのえる

黄(き)のたべもの

はたらくちからのものになる

12月1日(月)

579kcal

22.5g

ぎゅうにゅう

ごはん

すきやき

ゆかりあえ

12月2日(火)

604kcal

29.7g

ぎゅうにゅう

ごはん

ほっけのしおやき

こまつなのおひたし

とうにゅうみそしる

12月3日(水)

とんかつ:710kcal/25.8g

フライドチキン:691kcal/25.4g

12月4日(木)

577kcal

22.5g

12月5日(金)

572kcal

19.9g

12月8日(月)

653kcal

21.1g

12月9日(火)

656kcal

28.4g

分類

食品名

使用量(g)

赤牛乳 飲用

1本

黄米

80.0

赤牛肉

45.0

酒

1.0

黄三温糖

1.0

こいロしょうゆ

1.0

黄米油

0.5

黄おつゆふ

0.5

糸こんにやく

20.0

緑たまねぎ

44.0

緑はくさい

66.0

緑根深ねぎ

5.0

酒

1.0

黄三温糖

2.0

こいロしょうゆ

5.0

みりん

0.5

緑キャベツ

36.0

緑にんじん

6.0

緑ゆかり

0.2

塩

0.05

分類

食品名

使用量(g)

赤牛乳 飲用

1本

黄米

80.0

赤ほっけ(50g)

1切

塩

0.5

緑こまつな(精華町産)

18.0

緑にんじん

6.0

緑もやし

10.0

緑こいロしょうゆ

2.0

黄上白糖

1.0

赤とり肉

10.0

緑にんじん

8.0

緑たまねぎ

28.0

緑キャベツ(精華町産)

17.0

赤油揚げ

5.0

緑葉ねぎ

3.0

赤豆乳

20.0

赤信州みそ

6.0

赤白みそ

3.0

赤削り節

2.0

赤水

80.0

12月3日(水)

とんかつ:710kcal/25.8g

フライドチキン:691kcal/25.4g

12月4日(木)

577kcal

22.5g

12月5日(金)

572kcal

19.9g

12月8日(月)

653kcal

21.1g

12月9日(火)

656kcal

28.4g

ぎゅうにゅう

バーガーパン

おかずセレクト

そえやさい

オニオンスープ

ぎゅうにゅう

ごはん

おでん

みずなのりふうみあえ

ぎゅうにゅう

ごはん

チャプチェ

ワンタンスープ

ぎゅうにゅう

むぎごはん

きらきらポークカレー

(コconaツツミルクなし)

フルーツポンチ

ぎゅうにゅう

ごはん

さけのごまからめ

とうふチゲ

分類

食品名

使用量(g)

赤牛乳 飲用

1本

黄味付けパン(60g)

1個

<とんかつ>

赤ぶた肉

1切

塩

0.4

こしょう

0.03

黄小麦粉

5.0

水

6.0

黄パン粉

8.0

黄米油

7.0

<フライドチキン>

赤とり肉

1切

緑にんにく

0.3

緑しょうが

0.3

こいロしょうゆ

1.2

酒

1.0

黄片栗粉

7.0

黄米油

7.0

緑キャベツ

32.0

塩

0.2

トンカツソース

2.5

ケチャップ

1.0

赤ショルダーベーコン

2.5

緑にんじん

16.0

緑たまねぎ

44.0

緑セロリー

2.0

緑パセリ(乾)

0.02

塩

0.3

こしょう

0.02

うすロしょうゆ

3.0

スープベースチキン

5.0

水

100.0

分類

食品名

使用量(g)

赤牛乳 飲用

1本

黄米

80.0

赤とり肉

15.0

赤厚揚げ

25.0

黄じゃがいも(精華町産)

44.0

緑大根(精華町産)

65.0

緑にんじん

11.0

板こんにやく

15.0

赤ちくわ

10.0

黄三温糖

2.0

うすロしょうゆ

3.0

こいロしょうゆ

2.0

酒

1.0

みりん

1.0

削り節

2.0

水

40.0

緑水菜

16.0

緑キャベツ(精華町産)

26.0

緑えのきたけ

8.0

黄上白糖

1.0

酢

1.5

うすロしょうゆ

1.0

黄すりごま

0.5

赤きざみのり

0.2

分類

食品名

使用量(g)

赤牛乳 飲用

1本

黄米

80.0

赤ぶたミンチ

20.0

緑しょうが

0.3

緑にんにく

0.2

黄三温糖

2.0

こいロしょうゆ

3.0

緑たまねぎ

44.0

緑にんじん

7.0

緑しょうが

16.0

黄春雨

6.0

黄いりごま

1.0

黄トウバンジャン

0.1

黄酒

0.5

黄ごま油

0.3

黄塩

0.1

こしょう

0.01

黄ワンタン

6.0

赤とり肉

10.0

緑しめじ

10.0

緑たまねぎ

33.0

緑葉ねぎ

3.0

塩

0.4

こしょう

0.03

うすロしょうゆ

3.0

スープベースチキン

5.0

水

100.0

分類

食品名

使用量(g)

赤牛乳 飲用

1本

黄米

80.0

黄大麦

5.0

赤ぶた肉

30.0

黄オリーブオイル

1.0

黄赤ワイン

1.0

塩

0.1

こしょう

0.03

緑にんにく

0.3

緑しょうが

0.6

黄カレー粉

0.5

黄たまねぎ

88.0

緑にんじん(精華町産)

27.0

黄じゃがいも(精華町産)

44.0

緑セロリー

2.0

緑りんご

3.0

緑チャツネ

2.0

ローリエ

0.01

塩

0.6

こいロしょうゆ

0.6

ウスターソース

1.0

トンカツソース

2.0

ケチャップ

5.0

スープベースチキン

10.0

黄米粉

4.0

黄水

40.0

黄塩

0.05

分類

食品名

使用量(g)

赤牛乳 飲用

1本

黄米

80.0

赤さけ(50g)

1切

黄片栗粉

10.0

黄米油

6.0

黄こいロしょうゆ

3.0

黄酒

1.0

黄みりん

1.0

黄三温糖

1.0

黄いりごま

0.7

黄片栗粉

0.2

黄水

1.0

赤ぶた肉

10.0

黄トック

12.0

赤豆腐

20.0

緑にんじん

11.0

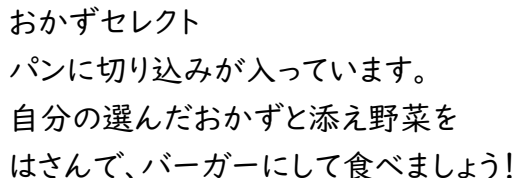
緑はくさい

16.0

緑ニラ

6.0

緑キムチ



12月10日(水)			601kcal 23.6g	12月11日(木)			620kcal 25.8g	12月12日(金)			615kcal 25.3g	12月15日(月)			578kcal 19.9g	12月16日(火)			623kcal 24.6g
ぎゅうにゅう バターパン にくだんごのトマトスープ げんきサラダ				ぎゅうにゅう ごはん ごもくきんぴら さつまいものみそしる				ぎゅうにゅう ごはん おやこどんのぐ てつぶんたっぷりサラダ				ぎゅうにゅう ごはん だいこんのそぼろに しらたきのツルツルいため				ぎゅうにゅう ひじきごはん ちくわのいそべあげ はくさいのみそしる			
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)		
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本		
黄	バターパン(60g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	70.0		
赤	ぶたミンチ	30.0	赤	ぶた肉	30.0	赤	とり肉	30.0	赤	とりミンチ	25.0	赤	とり肉	10.0	赤	とり肉	10.0		
緑	たまねぎ	11.0	赤	さつま揚げ	10.0	赤	(除去食)たまご	35.0	緑	大根	77.0	赤	油揚げ	5.0	赤	油揚げ	5.0		
緑	しょうが	0.5	緑	にんじん(精華町産)	16.0	黄	片栗粉	1.0	黄	じゃがいも(精華町産)	55.0	緑	つきこんにやく	5.0	緑	つきこんにやく	5.0		
緑	うすロしょうゆ	0.3	緑	ごぼう	33.0	緑	にんじん	16.0	緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	6.0	緑	にんじん	6.0		
黄	片栗粉	1.5	緑	つきこんにやく	25.0	緑	たまねぎ	77.0	緑	たまねぎ	33.0	赤	ひじき(乾)	1.0	赤	ひじき(乾)	1.0		
塩	塩	0.1	緑	一味唐辛子	0.01	緑	しいたけ	4.0	黄	三温糖	2.8	緑	むき枝豆	3.0	緑	むき枝豆	3.0		
こしょう	こしょう	0.03	酒	酒	1.0	緑	葉ねぎ	4.0	黄	うすロしょうゆ	2.8	緑	うすロしょうゆ	3.0	赤	うすロしょうゆ	3.0		
緑	キャベツ	44.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	5.0	黄	三温糖	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.8	緑	こいロしょうゆ	3.0	赤	こいロしょうゆ	3.0		
緑	にんじん	6.0	黄	三温糖	2.0	黄	うすロしょうゆ	5.0	黄	酒	1.0	赤	みりん	1.0	赤	みりん	1.0		
緑	大根	11.0	みりん	みりん	1.0	黄	酒	1.0	黄	みりん	1.0	赤	片栗粉	1.0	赤	酒	1.0		
塩	塩	0.3	赤	油揚げ	8.0	赤	みりん	1.0	黄	片栗粉	1.0	赤	水	10.0	赤	ちくわ(50g)			
こしょう	こしょう	0.02	黄	さつまいも(精華町産)	33.0	赤	削り節	2.0	赤	水	30.0	赤			赤	1～3年生	2/4本		
ケチャップ	ケチャップ	5.0	緑	たまねぎ	22.0	赤	水	30.0	赤	ショルダーベーコン	5.0	赤			赤	4年生以上	3/4本		
うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	1.0	緑	えのきたけ	7.0	赤	ロースハム	5.0	赤	系こんにやく	30.0	黄	小麦粉	7.0	黄	小麦粉	7.0		
スープベースチキン	スープベースチキン	5.0	緑	にんじん	6.0	赤	ひじき(乾)	3.0	緑	こまつな	11.0	赤	青のり	0.1	赤	青のり	0.1		
水	水	80.0	緑	葉ねぎ	3.0	緑	にんじん	8.0	緑	にんじん	8.0	黄	水	8.0	黄	水	8.0		
赤	ロースハム	10.0	赤	信州みそ(精華町産)	8.0	緑	ほうれんそう	11.0	緑	もやし	15.0	黄	米油	7.0	黄	米油	7.0		
緑	キャベツ	32.0	赤	削り節	2.0	緑	酢	2.0	緑	ホールコーン	5.0	緑	はくさい	32.0	緑	はくさい	32.0		
緑	にんじん	6.0	水	水	100.0	黄	塩	0.2	黄	三温糖	0.8	緑	にんじん	6.0	緑	にんじん	6.0		
塩	塩	0.2				黄	オリーブオイル	0.3	黄	塩	0.2	緑	たまねぎ	22.0	緑	たまねぎ	22.0		
こしょう	こしょう	0.01				黄	上白糖	1.0	黄	ウスターソース	0.6	赤	カットわかめ(乾)	0.5	赤	カットわかめ(乾)	0.5		
酢	酢	2.4				黄	こいロしょうゆ	1.0	黄	こいロしょうゆ	1.0	赤	信州みそ	5.0	赤	信州みそ	5.0		
黄	三温糖	0.6				黄	みりん	1.0	黄	酒	1.0	赤	赤みそ	3.0	赤	赤みそ	3.0		
黄	オリーブオイル	1.4							黄	ごま油	0.5	赤	削り節	2.0	赤	削り節	2.0		
うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	0.8											水	100.0		水	100.0		
赤	きざみこんぶ	0.2																	
赤	花かつお	0.5																	

12月17日(水)		591kcal	25.9g	12月18日(木)		619kcal	31.2g	12月19日(金)		692kcal	24.6g	12月22日(月)		687kcal	23.7g
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲティ ごまマヨサラダ				ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき しおぶたじる				ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャベツ ふゆやさいのコンソメスープ クリスマスデザート				ぎゅうにゅう ごはん とりにくとやさいのあまからあげ ゆずのかおりスープ			
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本	
黄	小型コッペパン(40g)	1個		黄	米	80.0		黄	米	75.0		黄	米	80.0	
黄	スパゲティ	25.0		赤	さわら	50.0		緑	ホールコーン	15.0		赤	とり肉	40.0	
赤	牛ミンチ	10.0		緑	根深ねぎ	9.0			酒	1.0		赤	酒	0.5	
赤	ぶたミンチ	20.0		緑	しょうが	0.4			塩	0.3		黄	片栗粉	6.0	
緑	にんじん	21.0		黄	三温糖	0.8			スープベースチキン	6.0		黄	米油	5.0	
緑	たまねぎ	43.0			こいロしょうゆ	1.4		赤	とり肉(50g)	1切		緑	かぼちゃ	25.0	
緑	しょうが	0.6			うすロしょうゆ	1.4			塩	0.3		緑	れんこん	16.0	
緑	にんにく	0.3			みりん	1.7			こしょう	0.01		黄	米油	3.0	
緑	セロリー	3.0			酒	1.7		赤	ヨーグルト(無糖)	8.0		緑	しょうが	0.5	
緑	マッシュルーム(水煮)	6.0		黄	片栗粉	0.5			カレー粉	0.3		黄	酒	1.0	
緑	パセリ(乾)	0.02		赤	ぶた肉	20.0			ケチャップ	4.0		黄	上白糖	1.5	
緑	トマト水煮	5.0		緑	大根(精華町産)	32.0			ウスターソース	2.0			みりん	1.0	
	ケチャップ	18.0		緑	にんじん(精華町産)	11.0		緑	キャベツ	32.0			こいロしょうゆ	2.0	
	ウスターソース	1.0		赤	油揚げ	10.0			塩	0.2			水	3.0	
	塩	0.3		緑	葉ねぎ	3.0		赤	ウインナー(6mmカット)	10.0		赤	ぶた肉	15.0	
	こしょう	0.03			塩こうじ	6.0		緑	大根	17.0		緑	にんじん	11.0	
	赤ワイン	1.0			塩	0.2		緑	にんじん	8.0		緑	大根	21.0	
赤	ささみフレーク	10.0			うすロしょうゆ	1.0		緑	たまねぎ	22.0		緑	はくさい	26.0	
緑	キャベツ	27.0			削り節	3.0		緑	はくさい	27.0		黄	春雨	2.0	
緑	にんじん	6.0			水	100.0		緑	パセリ(乾)	0.02		塩	塩	0.3	
緑	もやし	15.0							塩	0.3			うすロしょうゆ	3.0	
	うすロしょうゆ	1.0							こしょう	0.03			酒	1.0	
緑	レモン果汁	0.1							うすロしょうゆ	3.0		緑	ゆず	0.8	
	こしょう	0.03							スープベースチキン	5.0			削り節	1.0	
黄	すりごま	1.0							水	100.0			こんぶ(だし用)	0.5	
黄	ノンエッグマヨネーズ	6.0						黄	チョコケーキ	1個			水	100.0	

食育の日の献立

～みんなの好きな食べ物は～

★

マリオの好きな「スパゲティ」

クリスマス献立

冬至献立

今年の冬至は、12月22日です。一年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。ゆず湯に入って温まったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひきにくく元気に過ごせるという風習があります。

としこ
年越しそば

大晦日
いろいろな食べ物があふれるね

なんでもそばを食べてお祝いしよう？

そばは、ほのかめんのよう！切れやすいですよ？

だから…

今年あった悪いことを、思いっきり切って！

来年は、願いをこめて食べるの！

何ぞか浮かんできた！

ボクは魚ざらいを、ちぎるね！

ねんまつねんし ぎょうじしよく
年末年始の行事食には、
しんねん おが
新年への願いがこめられています。