

12月15日(木)		12月16日(金)		12月19日(月)		12月20日(火)																																																																																																																																																																																																	
小595kcal 中717kcal		小574kcal 中664kcal		小558kcal 中687kcal		小563kcal 中694kcal																																																																																																																																																																																																	
ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 三度豆の和えもの 豚汁		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉と白菜の豆乳煮 きゃべつとコーンのサラダ		ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうのきんぴら		ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 切干大根の酢の物																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>あじ</td><td></td></tr> <tr><td>小学校 40g</td><td>1 切</td></tr> <tr><td>中学校 50g</td><td>1 切</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>米粉</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>三度豆</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>大根(八幡産)</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>板こんにゃく</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>青ねぎ(八幡産)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>八幡のみそ</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>八幡の白みそ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	米	80 g	牛乳	1 本	あじ		小学校 40g	1 切	中学校 50g	1 切	濃口しょうゆ	2 g	酒	1 g	片栗粉	3 g	米粉	2 g	揚げ油	4 g	三度豆	30 g	濃口しょうゆ	2 g	さとう	0.5 g	豚肉	15 g	にんじん	10 g	ごぼう	10 g	大根(八幡産)	15 g	板こんにゃく	10 g	とうふ	15 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	八幡のみそ	9 g	八幡の白みそ	3 g	けずりぶし	2 g	水	100 g	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>味付けパン</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>豆乳</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>キャベツ(八幡産)</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1 g</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	味付けパン	1 本	牛乳	1 本	鶏肉	30 g	塩	0.1 g	酒	1.8 g	にんじん	20 g	たまねぎ	30 g	はくさい	60 g	酒	1.3 g	塩	0.6 g	こしょう	0.03 g	チキンスープ	10 g	豆乳	25 g	水	20 g	片栗粉	1.3 g	にんじん	10 g	キャベツ(八幡産)	30 g	ホールコーン	10 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	さとう	0.1 g	濃口しょうゆ	1 g	酢	2 g	サラダ油	1 g	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>鶏ミンチ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>焼き豆腐</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>大根</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>突きこんにゃく</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>さつま揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5 g</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	米	80 g	牛乳	1 本	鶏ミンチ	35 g	土しょうが	1 g	片栗粉	3 g	酒	0.3 g	にんじん	10 g	たまねぎ	10 g	焼き豆腐	20 g	大根	20 g	はくさい	30 g	青ねぎ	5 g	さとう	0.5 g	塩	0.1 g	濃口しょうゆ	1 g	薄口しょうゆ	2 g	けずりぶし	2 g	水	50 g	ごぼう	25 g	にんじん	15 g	突きこんにゃく	10 g	さつま揚げ	10 g	濃口しょうゆ	3 g	酒	1 g	さとう	1 g	サラダ油	0.5 g	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>三度豆</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>切干大根</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2 g</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	米	80 g	牛乳	1 本	鶏肉	20 g	じゃがいも	50 g	厚揚げ	20 g	たまねぎ	40 g	にんじん	15 g	三度豆	5 g	さとう	2 g	濃口しょうゆ	5 g	みりん	1 g	水	20 g	切干大根	5 g	にんじん	10 g	ちくわ	10 g	さとう	1 g	濃口しょうゆ	1 g	酢	2 g
食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																						
米	80 g																																																																																																																																																																																																						
牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																						
あじ																																																																																																																																																																																																							
小学校 40g	1 切																																																																																																																																																																																																						
中学校 50g	1 切																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																						
酒	1 g																																																																																																																																																																																																						
片栗粉	3 g																																																																																																																																																																																																						
米粉	2 g																																																																																																																																																																																																						
揚げ油	4 g																																																																																																																																																																																																						
三度豆	30 g																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																						
さとう	0.5 g																																																																																																																																																																																																						
豚肉	15 g																																																																																																																																																																																																						
にんじん	10 g																																																																																																																																																																																																						
ごぼう	10 g																																																																																																																																																																																																						
大根(八幡産)	15 g																																																																																																																																																																																																						
板こんにゃく	10 g																																																																																																																																																																																																						
とうふ	15 g																																																																																																																																																																																																						
青ねぎ(八幡産)	5 g																																																																																																																																																																																																						
八幡のみそ	9 g																																																																																																																																																																																																						
八幡の白みそ	3 g																																																																																																																																																																																																						
けずりぶし	2 g																																																																																																																																																																																																						
水	100 g																																																																																																																																																																																																						
食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																						
味付けパン	1 本																																																																																																																																																																																																						
牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																						
鶏肉	30 g																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																						
酒	1.8 g																																																																																																																																																																																																						
にんじん	20 g																																																																																																																																																																																																						
たまねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																						
はくさい	60 g																																																																																																																																																																																																						
酒	1.3 g																																																																																																																																																																																																						
塩	0.6 g																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																						
チキンスープ	10 g																																																																																																																																																																																																						
豆乳	25 g																																																																																																																																																																																																						
水	20 g																																																																																																																																																																																																						
片栗粉	1.3 g																																																																																																																																																																																																						
にんじん	10 g																																																																																																																																																																																																						
キャベツ(八幡産)	30 g																																																																																																																																																																																																						
ホールコーン	10 g																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																						
さとう	0.1 g																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																																																						
酢	2 g																																																																																																																																																																																																						
サラダ油	1 g																																																																																																																																																																																																						
食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																						
米	80 g																																																																																																																																																																																																						
牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																						
鶏ミンチ	35 g																																																																																																																																																																																																						
土しょうが	1 g																																																																																																																																																																																																						
片栗粉	3 g																																																																																																																																																																																																						
酒	0.3 g																																																																																																																																																																																																						
にんじん	10 g																																																																																																																																																																																																						
たまねぎ	10 g																																																																																																																																																																																																						
焼き豆腐	20 g																																																																																																																																																																																																						
大根	20 g																																																																																																																																																																																																						
はくさい	30 g																																																																																																																																																																																																						
青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																						
さとう	0.5 g																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																																																						
薄口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																						
けずりぶし	2 g																																																																																																																																																																																																						
水	50 g																																																																																																																																																																																																						
ごぼう	25 g																																																																																																																																																																																																						
にんじん	15 g																																																																																																																																																																																																						
突きこんにゃく	10 g																																																																																																																																																																																																						
さつま揚げ	10 g																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																						
酒	1 g																																																																																																																																																																																																						
さとう	1 g																																																																																																																																																																																																						
サラダ油	0.5 g																																																																																																																																																																																																						
食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																						
米	80 g																																																																																																																																																																																																						
牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																						
鶏肉	20 g																																																																																																																																																																																																						
じゃがいも	50 g																																																																																																																																																																																																						
厚揚げ	20 g																																																																																																																																																																																																						
たまねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																						
にんじん	15 g																																																																																																																																																																																																						
三度豆	5 g																																																																																																																																																																																																						
さとう	2 g																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	5 g																																																																																																																																																																																																						
みりん	1 g																																																																																																																																																																																																						
水	20 g																																																																																																																																																																																																						
切干大根	5 g																																																																																																																																																																																																						
にんじん	10 g																																																																																																																																																																																																						
ちくわ	10 g																																																																																																																																																																																																						
さとう	1 g																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																																																						
酢	2 g																																																																																																																																																																																																						



今月のピクトグラム



12月21日(水) 小557kcal 中674kcal

ごはん  
牛乳  
鱈のゆずダレ焼き  
ほうとう



食材名	分量(g)
米	70 g
牛乳	1 本
ぎわら	
小学校 50g	1 切
中学校 60g	1 切
濃口しょうゆ	2 g
みりん	1 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	2 g
さとう	1 g
みりん	1 g
ゆず 果汁	1 g
片栗粉	0.5 g
水	5 g
ほうとう	30 g
鶏肉	10 g
かぼちゃ	7 g
はくさい	20 g
大根(八幡産)	15 g
にんじん	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	8 g
八幡の白みそ	2 g
赤みそ	2 g
濃口しょうゆ	1 g
みりん	1 g
けずりぶし	3 g
水	80 g

冬至 献立

冬至について

冬至とは、一年で一番 太陽の出ている時間が短く、夜が長い日のことで、2022年の冬至は12月22日です。

この日に「ん」がつく食べ物を食べると「ん=運」が呼び込めるといわれています。「ん」がつく食材は運盛りと呼ばれ、栄養価の高さから縁起かつぎだけでなく、風邪などへの抵抗力をつけようと古くから食べられてきました。

特に「ん」が重なる食材は運も倍増すると考えられており、それらの食材は「冬至の七種(ななくさ)」といえます。

○冬の七種

- なんきん(かぼちゃ)
- にんじん れんこん
- ぎんなん きんかん
- かんてん
- うんどん(うどん)

冬至献立の日で「ん」がつく食材はだいこん、にんじん、かぼちゃ(なんきん)が使われているワン!



12月22日(木) 小769kcal 中880kcal

カラフルピラフ  
牛乳  
ミネストローネ  
おたのしみ  
クリスマスデザート  
(チョコチップマフィン)

食材名	分量(g)
米	70 g
たまねぎ	11 g
にんじん	5 g
むぎ枝豆	5 g
ホールコーン	5 g
ツナオイル漬け	15 g
塩	0.7 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
ベニゴシ	10 g
キャベツ	15 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
三度豆	5 g
トマト缶詰	10 g
トマトチップ	4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
ローリエ	0.01 g
薄口しょうゆ	2 g
チキンスープ	6 g
水	100 g
小麦粉	16 g
上白糖	8 g
卵	8 g
調理用牛乳	15 g
マーガリン	8 g
チョコチップス	6 g
ベーキングパウダー	0.8 g
マインカツ	1 本

クリスマス 献立

冬場は、ノロウイルスなどの食中毒が多くなります。ノロウイルスに汚染された食品や水から感染することもあります。予防するために、外から帰ってきたら必ず手洗いうがいをしましょう。

気を付けよう!  
洗い残しやすい箇所



色の濃い部分(指先やつめの間)ほど洗い残しやすいため、意識して丁寧に洗いましょう!

※今月のわくわく給食献立はありません。

冬休み明けは、1月11日(水)から給食が始まります!

