

12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)		12月18日(月)	
小599kcal 中740kcal		小565kcal 中697kcal		小648kcal 中761kcal		小622kcal 中771kcal	
カレーライス 牛乳 きゃべつとツナのサラダ		ごはん 牛乳 五目豆腐 もやしのスープ		バターパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 豆と野菜のスープ		ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 豚汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	80 g	バターパン	1こ	米	80 g
麦	6 g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
牛肉	20 g	鶏ミンチ	20 g	鶏肉	50 g	鶏肉	60 g
塩	0.3 g	サラダ油	1 g	たまねぎ	30 g	サイコロこんにゃく	30 g
こしょう	0.04 g	にんじん	10 g	粒入りマスタード	1.2 g	にんじん	5 g
ジンジャーパウダー	0.04 g	たまねぎ	30 g	酒	4 g	土しよが	0.3 g
ガーリックパウダー	0.04 g	ごぼう	10 g	オリーブ油	2 g	酒	3 g
たまねぎ	60 g	とうふ	40 g	濃口しょうゆ	2.2 g	酢	4.5 g
にんじん	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	さとう	1 g	濃口しょうゆ	5 g
じゃがいも	50 g	さとう	2 g	塩	0.07 g	さとう	2.5 g
チキンスープ	5 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	みりん	2 g
水	10 g	濃口しょうゆ	4 g	おろしにんにく	0.2 g	水	3 g
マーガリン	6 g	酒	1 g	豚肉	10 g	豚肉	10 g
小麦粉	6 g	チキンスープ	4 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
ペーストチャツネ	1.5 g	サラダ油	1 g	たまねぎ	20 g	ごぼう	10 g
塩	0.8 g	片栗粉	2 g	キャベツ	30 g	大根	20 g
こしょう	0.02 g	ごま油	0.5 g	小松菜	10 g	油揚げ	5 g
オールスパイス	0.02 g	豚肉	10 g	ひよこ豆(乾)	5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
赤ワイン	2 g	にんじん	10 g	薄口しょうゆ	3 g	八幡のみそ	9 g
トマトチャップ	2 g	太もやし	25 g	けずりぶし	3 g	八幡の白みそ	3 g
ウスターソース	1 g	カットわかめ	0.4 g	塩	0.5 g	けずりぶし	2 g
カレー粉	0.5 g	薄口しょうゆ	4 g	こしょう	0.02 g	水	100 g
カルダモン	0.01 g	塩	0.3 g	水	100 g		
コリアンダー	0.01 g	こしょう	0.02 g				
ローリエ	0.01 g	けずりぶし	3 g				
水	90 g	水	100 g				
牛乳	1本						
キャベツ	45 g						
きゅうり	5 g						
にんじん	8 g						
ツナオイル漬け	5 g						
オリーブ油	1 g						
酢	1 g						
塩	0.1 g						
こしょう	0.02 g						
レモン果汁	0.5 g						



12月19日(火)		12月20日(水)		12月21日(木)	
小589kcal 中728kcal		小593kcal 中730kcal		小712kcal 中888kcal	
豚きゃべ井 牛乳 たぬき汁		ごはん 牛乳 鱈のゆずダレ焼き ほうとう		カレーピラフ 牛乳 米粉と豆乳の 冬野菜シチュー チョコチップマフィン	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	75 g	米	65 g
豚肉	50 g	牛乳	1本	麦	5 g
サラダ油	1 g	ぎわら		ポークウインナー	10 g
キャベツ	50 g	小学校 40g	1切	たまねぎ	5 g
にんじん	5 g	中学校 50g	1切	にんじん	5 g
合わせみそ	2 g	濃口しょうゆ	2 g	ホールコーン	5 g
酒	0.7 g	みりん	1 g	塩	0.6 g
濃口しょうゆ	3.5 g	酒	1 g	こしょう	0.05 g
みりん	0.7 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	1 g
土しよが	0.4 g	さとう	1 g	カレー粉	0.5 g
トマトチャップ	3 g	みりん	1 g	サラダ油	0.5 g
すりおろしりんご	2 g	ゆず 果汁	1 g	チキンスープ	10 g
さとう	2.5 g	片栗粉	0.5 g	牛乳	1本
ウスターソース	1.5 g	水	5 g	鶏肉	20 g
コチュジャン	0.3 g	ほうとう	30 g	ブロッコリー	10 g
トウバンジャン	0.4 g	鶏肉	10 g	たまねぎ	20 g
牛乳	1本	かぼちゃ	20 g	はくさい	30 g
にんじん	10 g	はくさい	20 g	かぶ	20 g
大根	15 g	大根(八幡産)	20 g	にんじん	10 g
板こんにゃく	15 g	にんじん	10 g	サラダ油	1 g
油揚げ	7 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	豆乳	20 g
さつま揚げ	10 g	八幡のみそ	9 g	米粉	4 g
えのきたけ	8 g	八幡の白みそ	3 g	塩	0.7 g
土しよが	1 g	濃口しょうゆ	1 g	こしょう	0.03 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	みりん	1 g	チキンスープ	6 g
薄口しょうゆ	2 g	けずりぶし	3 g	水	80 g
濃口しょうゆ	2 g	水	80 g	小麦粉	16 g
けずりぶし	3 g			上白糖	8 g
水	100 g			液卵	8 g
片栗粉	1 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

冬至献立

クリスマス献立

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、2023年の冬至は12月22日です。

冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひきにくいと言われてます。かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長持ちします。昔は、野菜の少ない冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていました。



冬休み明けは、
1月10日(水)から
給食が始まります!