

日(曜)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)									
こんだてめい 献立名	⑤豆乳パンナコッタ ①牛乳 ④あじのねぎ塩焼き	④肉団子の酢豚 ①牛乳	⑤ブルーベリージャム ①牛乳 ④アーモンドサラダ	④セレクトケーキ ①牛乳	④かぼちゃのいとこ煮 ①牛乳									
	②ごはん ③どさんこ汁	②麦ごはん ③タンメンスープ	②コッペパン ③白菜のクリーム煮	②チキンライス ③ポトフ	②麦ごはん ③みそおでん									
	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ こんぶ みそ ④あじ	①ぎゅうにゅう ③とうふ とりミン チ ④にくだんご	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅう にゅう スキムミルク なまクリーム	①ぎゅうにゅう ②とりにく ③ウイ ンナー	①ぎゅうにゅう ③うずらたまご と りにく がんもどき みそ こんぶ									
おもに 体の調子を 整える	③たまねぎ はくさい にんじん コーン はねぎ ④ふかねぎ にん にく しょうが	③たまねぎ キャベツ にんじん も やし ふかねぎ なら しょうが ④ たまねぎ にんじん たけのこ ピー マン ほしいたけ	③たまねぎ はくさい にんじん ④ ブロッコリー あかピーマン コー ン	②たまねぎ にんじん マッシュ ルーム グリンピース トマト ③た まねぎ キャベツ にんじん ブロッ コリー	③だいこん にんじん こんにやく いんげん ④かぼちゃ									
おもに エネルギーの もとになる	②こめ ③ じゃがいも パター ④ ごま ごまあぶら さとう ⑤とう にゅうパンナコッタ	②こめ むぎ ③タンメン あぶら ④あぶら さとう でんぷん	②コッペパン ③じゃがいも あぶ ら ④アーモンド さとう あぶら ⑤ブルーベリージャム	②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも ④ケーキ	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④あずき さとう									
献立のねらい	どさんこ汁について知ろう	酢豚について知ろう	アーモンドについて知ろう	クリスマスの行事食	冬至について知ろう									
ひとくち メモ	「どさんこ」は北海道で生まれ たものを意味し、「どさんこ汁」 は北海道の名産がたくさん入っ ています。北海道の広大な大地 では、様々な野菜や果物が作ら れていて、酪農も盛んです。ま た、海でも魚介類がとれるな ど、自然の恵みが豊かです。	酢豚は中華料理ですが、酢豚 という名前は日本でつけられま した。角切りの豚肉を揚げて、 甘酢あんで絡めた料理です。 今日は、肉団子を揚げて作るア レンジメニューです。ピーマン、 にんじん、たまねぎ、たけのこな どたくさんの食材を使っていま す。	アーモンドはビタミンEを多く 含みます。ビタミンEは、体の細 胞や血管が年齢とともに弱く なっていくのを予防するため、 「若返りのビタミン」とも呼ばれ ています。今日は、ブロッコリー やピーマンと和えてサラダにし ました。アーモンドの香ばしい風 味と食感を味わってください。	日本でクリスマスを祝う風習 ができたのは、第二次世界大 戦後からです。日本ではチキン とケーキというのが定番です が、本場ではターキー、七面鳥 とジンジャークッキーだそうで す。今日は、3種類のケーキから 自分の選んだものを食べてくだ さい。	12月22日は冬至です。冬至 とは、1年でいちばん夜が長い 日のことです。昔の人は、夏に 作ったかぼちゃを大事に保存 し、冬至の日にそのかぼちゃを 食べると、病気になるないと考 えていました。野菜の少ない冬 に保存のできるかぼちゃを食べ て、元気に冬を過ごすという 昔の人の知恵だったのです。									
エネルギー-kcal	659	796	551	653	818	520	604	752	463	600	758	490	637	814
たんぱく質 g	28.2	34	24.8	23.9	29	19.7	23.7	29.3	18.7	24	29.6	20.2	23.4	28.8

アンコール献立 ベスト5

※ アンコール献立上位のものは、
献立名に★がついています。

あと少して「学校給食」も卒業する中学
校3年生に、給食の思い出を書いてもら
いました。一部ご紹介します。

中学校3年生と小学校6年生のみなさんに、もう一度食べたい料理を募集しました。1、2、3
月の献立にできるだけ入れたいと思います♪

ごはん・パン・めん部門

- 1位 キムチごはん
わかめごはん
- 2位 手巻きずし
ハンバーガー
- 3位 鶏飯
そばろごはん
- 4位 カレー
- 5位 チャーハン



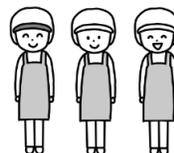
大きいおかず部門

- 1位 ABCスープ
- 2位 春雨シイモン
- 3位 キムチ鍋
- 4位 豚汁
- 5位 みそ汁
コーンスープ
コンソメスープ



小さいおかず・デザート部門

- 1位 ごぼうナッツ
- 2位 フルーツポンチ
- 3位 から揚げ
- 4位 大学芋
- 5位 チキン南蛮



- みんなでグループになって、話をしなが
らたべたこと。
- 小さいころは、小食で給食をいつも残し
ていましたが、今では毎日残さず食べていま
す。
- グループで食べることはできなかつたけ
ど、その分給食を味わって食べて、作ってく
れる人のありがたさを知った。
- 幼稚園の頃から食べてきた給食で、苦
手だった野菜サラダが食べられるようになっ
た。
- 9年間給食を食べてきたけど、来年から
食べられないと思うと少しさびしいです。毎
日おいしい給食ありがとうございました。
- 給食をきっかけに仲良くなった友達が
いる。毎日友達と献立表を見るのを楽しみに
している。