給食献立表 12月

坂町立横浜小学校

日	曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 力や体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	火	ごはん 牛乳 親子丼 ツナと野菜のごま和え	牛乳　鶏肉　卵 かまぼこ　ツナ	たまねぎ　にんじん 葉ねぎ　こまつな キャベツ	米　さとう　かたくり粉 白いりごま　白すりごま	641 28.0 19.9
2	水	小型チーズパン 牛乳 白菜と豚肉のあんかけうどん 牛肉コロッケ	牛乳　豚肉	はくさい　にんじん こまつな　ぶなしめじ	チーズパン　うどん 牛肉コロッケ さとう　かたくり粉　油	733 25.7 29.2
3	木	ごはん 牛乳 魚のごまみそソース ワンタンスープ	牛乳　ホキ　赤みそ くきわかめ　ワンタン	白ねぎ　たまねぎ にんじん　葉ねぎ ぶなしめじ	米　かたくり粉　油 さとう　白いりごま ごま油	619 24.9 17.5
4	金	ツイストパン 牛乳 チキンのスパイス炒め ジュリアンスープ	牛乳　鶏肉　ベーコン	たまねぎ　にんじん 青ピーマン　キャベツ ホールコーン缶　セロリ こまつな　にんにく	ツイストパン 油　さとう	704 32.0 32.3
7	月	ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華煮 れんこんきんぴら	牛乳　豚肉　焼き豆腐 牛肉	たまねぎ　にんじん たけのこ　干ししいたけ にら　れんこん さやいんげん　にんにく	米　油　さとう　ごま油 かたくり粉　しらたき 白いりごま	660 27.3 20.4
8	火	わかめごはん ジョア（プレーン） 具だくさん卵スープ ひじきとほうれん草のごま和え いちごムース	小屋浦小学校リクエスト給食♪ わかめ　豚肉　卵 ひじき　ツナ	たまねぎ　にんじん たけのこ　にら　もやし ほうれんそう　キャベツ にんにく　しょうが	米　ジョア　さとう かたくり粉　ごま油 白いりごま いちごムース	611 18.3 16.5
9	水	パインパン 牛乳 鮭のチーズフライ マカロニスープ	牛乳　ベーコン 鮭のチーズフライ	たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　キャベツ チンゲンサイ	パインパン 油　マカロニ	680 25.7 25.7
10	木	ごはん 牛乳 マーボー大根 鶏と春雨のサラダ	牛乳　豚ひき肉　赤みそ 鶏ささみフレーク 錦糸卵	だいこん　たまねぎ にんじん　にら こまつな　もやし にんにく　しょうが	米　さとう　ごま油 かたくり粉　はるさめ 白いりごま	636 23.7 17.5
11	金	リッチパン 牛乳 イタリアンスパゲティ チーズサラダ	牛乳　ベーコン　チーズ	にんじん　たまねぎ 青ピーマン　キャベツ きゅうり ホールコーン缶	リッチパン　スパゲティ 油　さとう	729 24.1 27.3
14	月	コーンパン 牛乳 ポークビーンズ こんにゃくのつるつるサラダ	牛乳　豚肉　大豆　ツナ	たまねぎ　にんじん さやいんげん　キャベツ こまつな　にんにく	コーンパン　油 じゃがいも　さとう しらたき　ごま油	633 28.1 21.8
15	火	ごはん 牛乳 ハヤシライス みかんゼリーのフルーツ和え	牛乳　牛肉　チーズ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム缶 にんにく　ナタデココ 黄桃缶　みかんゼリー パインアップル缶	米　油	643 20.1 16.3
16	水	ごはん 牛乳 寄せ鍋 くわいのから揚げ	牛乳　豚肉　木綿豆腐 油揚げ	はくさい　もやし にんじん　だいこん 白ねぎ　えのきたけ みすな　葉ねぎ くわい	米　油	654 27.2 19.9
17	木	（中華麺） 牛乳 チャーシュー麺 焼き餃子 ヨーグルト	牛乳　豚肉　なると 焼き豚　焼き餃子 ヨーグルト	たまねぎ　にんじん もやし　メンマ　葉ねぎ	中華麺	714 29.7 24.0
18	金	ごはん 牛乳 ふりかけ 広島県産天然鯛のレモンソースかけ おこめん汁	おいしい広島献立☆ 牛乳　鶏肉　油揚げ 広島県産天然鯛	たまねぎ　にんじん 青ピーマン　レモン果汁 ごぼう　葉ねぎ ふりかけ	米　かたくり粉　油 さとう　おこめん	678 32.9 19.7
21	月	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース焼き ABCスープ	牛乳　ベーコン ハンバーグ	たまねぎ　ぶなしめじ にんじん　キャベツ パセリ	黒糖パン　油 じゃがいも　マカロニ	649 24.8 23.9
22	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 土佐柚子香和え お月様のかぼちゃ汁	冬至献立 牛乳　さば　かつお節 かまぼこ　木綿豆腐 油揚げ　白みそ　中みそ	かぶ　だいこん にんじん　ゆず果汁 かぼちゃ　葉ねぎ	米　さとう	680 32.8 21.1
23	水	ツイストパン 牛乳 広島県産和牛のサイコロステーキ 冬野菜のクリームシチュー クリスマスケーキ	おいしい広島献立☆　クリスマス献立♡ 牛乳　ベーコン 広島県産和牛	たまねぎ　にんじん かぶ　ブロッコリー にんにく	ツイストパン 油　じゃがいも 米粉　バター クリスマスケーキ	845 32.9 43.5

＊物資の都合により献立を変更することがあります。
＊12月14日（月）は、3年生は給食はありません。

冬至に「運盛り」！

冬至に食べるものといえば「かぼちゃ」が有名ですが、「運盛り」といって、末尾に「ん」のつく食べ物を食べるとさらに縁起が良いとされています。さらに、「にんじん」、「れんこん」、「きんかん」、「なんきん（かぼちゃ）」、「ぎんなん」、「かんてん」の言葉の中には２回「ん」があり、特に運を呼び込むと言われています。