

WEB版

日にち	ようび	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
1	火	ごはん 牛乳 わかめごはん ほうれんそうあつやきたまご もやしとササミのレモンあえ はくさいのみそしる	豚肉、大豆、小麦、ごま 小麦、大豆 大豆、さば	精白米、三温糖、白ご ま、糸こんにゃく、ごめ 油、さつまいも	豚肉、萵わかめ、さつま 揚げ、油揚げ、牛乳	にんじん、ごぼう、ねぎ	寒くてもしつかり 手を洗おう！ 
2	水	ごはん 牛乳 そばにつけ やさしいのしおいため ぐだくさんのみそしる	そば、小麦、大豆 大豆、さば	精白米、三温糖、ごめ 油、さといも	そば、厚揚げ、牛乳	キャベツ、りょくともやし、 にんじん、ピーマン、 しめじ、ねぎ、だいこん	3日のりんごは、 ジョナゴールド を予定しています
3	木	めん 牛乳 うどん ごもうどんじる やさいかきあげ たまねぎのあえもの りんご	小麦 豚肉、大豆、小麦、さば 小麦、大豆 小麦、大豆、卵 りんご	うどん、ごめ油	豚肉、油揚げ、わかめ、 ちくわ、牛乳	にんじん、ほうれん草、 だいこん、ねぎ、しいた け、たまねぎ、きく、きゆ うり、りんご、ごぼう、春 菊	青森県産牛肉 短角種と黒毛和種があり、今 回は黒毛和種を使用していま す。脂肪が細かく入った美しい霜降 りが特徴です。
4	金	ごはん 牛乳 わかめごはん ほうれんそうあつやきたまご もやしとササミのレモンあえ はくさいのみそしる	小麦、大豆、卵 小麦、大豆、鶏肉 大豆、さば	精白米、三温糖	わかめ、たまご、鶏肉、 高野豆腐、牛乳	りょくともやし、ほうれん 草、きゅうり、とうもろこ し、レモン、はくさい、に んじん、えのきたけ	脂肪が細かく入った美しい霜降 りが特徴です。
7	月	ごはん 牛乳 にんじんシュウワイ(小2個、中3個) チンジャオロースー チンゲンさいのちゅうかスープ	豚肉、小麦、ごま 小麦、大豆、ごま、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン 牛肉、鶏肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、ごま	精白米、三温糖、片栗 粉、ごま油、小麦粉	たら、牛肉、ベーコン、牛 乳	にんじん、たまねぎ、たけの こ、赤ピーマン、ピーマン、 オレシビピーマン、黄ピーマ ン、にんにく、しょうが、チン ゲン菜	脂肪が細かく入った美しい霜降 りが特徴です。
8	火	ごはん 牛乳 とりにてりやき れんこんのみそいため こうやどうふのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆 大豆、さば	精白米、ごめ油、三温糖	鶏肉、さつま揚げ、高野 豆腐、わかめ、牛乳	にんにく、れんこん、たま ねぎ、しめじ、ピーマン	Q. だいこんの中で一番辛みが あるのはどの部分？
9	水	ごはん 牛乳 イワシおろしに ほうれんそうのごまあえ とりだんごのみそしる	小麦、大豆 ごま、卵、小麦、さば、大豆 鶏肉、豚肉、大豆、小麦、さば	精白米、白ごま、三温糖	いわし、いとよりだい、ち くわ、鶏肉、高野豆腐、 油揚げ、わかめ、牛乳	だいこん、えだまめ、ほう れん草、りょくともやし、 にんじん、はくさい、ね ぎ、たまねぎ	①上の方 ②真ん中 ③先の方
10	木	パン 牛乳 コッペパン ほしがたハンバーグ ブロッコリーサラダ ポトフ クリスマスデザート	小麦、乳 豚肉、鶏肉、りんご、大豆、小麦 豚肉、りんご、小麦、大豆 豚肉、鶏肉 大豆	コッペパン、じゃがいも、 米粉、砂糖	豚肉、鶏肉、ハム、ソー セージ、牛乳、豆乳	ブロッコリー、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、た まねぎ、パセリ	
11	金	ごはん 牛乳 ポークカレー ふくじんづけ キャベツサラダ	豚肉、鶏肉、りんご、大豆、小麦 ごま、小麦、大豆 卵、大豆、豚肉	精白米、じゃがいも、オ リーブ油	豚肉、豆乳、厚揚げ、ハ ム、牛乳	にんじん、たまねぎ、しょ うが、にんにく、福神漬 け、キャベツ、カリフラ ワー、とうもろこし	白菜 1年を通して食べることができま すが、寒さが厳しい冬にとれるも のが、一番重くなり、甘味が増し ておいしくなります。ただし、寒い 畑に置いておくと 玉にならないので、ひ もで煮ることが必要 です。
14	月	ごはん 牛乳 とりにくしょうがやき きんぴらごぼう やさしいのみそしる	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、さば、ごま 大豆、さば	精白米、白ごま、三温 糖、ごま油	鶏肉、さつま揚げ、油揚 げ、牛乳	しょうが、ごぼう、にんじ ん、キャベツ、だいこん、 ねぎ	ほうれん草・小松菜 冬は青菜が旬です。カルシウ ムやカロテンなどの栄養素が豊 富に含まれています。旬のもの は、ハウス栽培などに比べて菜 葉も高く、味もおいしいので、 たくさん食べるようにしましょう。
15	火	ごはん ジュア あげぎょうざ(小2個、中3個) ナムルサラダ はるさめスープ	豚肉、小麦、鶏肉、大豆 卵、ごま、小麦、大豆 小麦、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、さば	精白米、ごめ油、ごま 油、白ごま、春雨、小麦 粉	たまご、ハム、豚肉、ジョ ア	キャベツ、たまねぎ、りょ くともやし、ほうれん 草、にんにく、にんじん、 はくさい、しいたけ	
16	水	ごはん 牛乳 さんまレモンに こまつなのたまごとじ いんげんのみそしる	小麦、大豆 卵、小麦、大豆 大豆、さば	精白米、ごめ油	さんま、たまご、ちくわ、 油揚げ、牛乳	小松菜、にんじん、たま ねぎ、りょくともやし、い んげん	
17	木	めん 牛乳 スパゲッティ ほうれんそうのクリームソース オムレツ チキンサラダ やさしいスープ	小麦 豚肉 卵、大豆、りんご 鶏肉、卵、大豆 鶏肉	スパゲッティ、オリーブ油	ベーコン、たまご、鶏肉、 牛乳	ほうれん草、しめじ、たま ねぎ、きゅうり、赤パプリ カ、とうもろこし、キャベ ツ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、パセリ	
18	金	ごはん 牛乳 たきこみごはん つくね もやしののりあえ きりぼしだいこんのみそしる	鶏肉、小麦、大豆 鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、さば 小麦、大豆、さば	精白米、糸こんにゃく、三 温糖、ふ	鶏肉、のり、ひじき、牛乳	ごぼう、まいたけ、ほうれ ん草、りょくともやし、に んじん、だいこん、たまね ぎ、ねぎ	
21	月	ごはん 牛乳 とうふをほろあんかけ(小1個、中2個) だいこんとツナのあえもの かぼちゃのみそしる	豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆	精白米、ごめ油、片栗粉	豆腐、豚肉、ツナ、牛乳	しょうが、だいこん、とうも ろこし、きゅうり、かぼ ちゃ、にんじん、ほうれん 草	まつかぜや 松風焼き 表面にごまなどをまぶし、裏には何 もないことから、「隠し事が無い正直 な生き方ができるように」という意味 が込められています。
22	火	ごはん 牛乳 まつかぜやき りんごいりなます にしめ	卵、鶏肉、小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、さば	精白米、小麦粉、三温 糖、白ごま、じゃがいも、 糸こんにゃく	鶏肉、たまご、青のり、油 揚げ、高野豆腐、昆布、 牛乳	だいこん、にんじん、りん ご、ごぼう、しいたけ、ふ き	
23	水	ごはん 牛乳 さけしおやき ひじきのいために あつあげのみそしる	鮭 小麦、大豆 大豆、さば	精白米、糸こんにゃく、三 温糖	さけ、ひじき、大豆、さつ ま揚げ、厚揚げ、牛乳	いんげん、キャベツ、に んじん	1月14日まで 冬休みです。

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

〇特定原材料等について

表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あ  
わび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつた  
け、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のものをいいます。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気の予防)やかぜの予防になるといわれていま  
す。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

