

日	曜	日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー	メモ	
					赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質		
12	月		せいじんの日							<div>寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザなどが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。</div>
13	火		カレーうどん（つけめん） ちくわのごまあげ		ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・かまぼこ ちくわ	うどん・こめこ こむぎこ・でんぷん あぶら・ごま	にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ こまつな	588kcal 24.4g		
14	水		ハッシュドボークライス ABCスープ フルーツ（りんご）		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・なまクリーム	こめ・マカロニ こむぎこ・あぶら バター・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・マッシュルーム トマト・いんげん こまつな・りんご	601kcal 23.9g		
15	木		きなこあげパン ふゆやさいのスープに フルーツ（みかん）		ぎゅうにゅう・ぶたにく ウインナー・うずらたまご ひよこまめ・きなこ	パン・じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・かぶ きやべつ・はくさい・パセリ ブロッコリー・セロリ みかん	597kcal 23.7g		
16	金		おぎごまごはん とうこうじたくあんバーグ こまつなとコーンのソテー みぞれじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・みそ	こめ・むぎ さといも・ごま パンこ・でんぷん あぶら	たまねぎ・とうこうじたくあん もやし・コーン・こまつな にんじん・しいたけ・ねぎ だいこん・しょうが	596kcal 27.3g		
19	月		マーボーとうふどん（アルファかまい） ししゃものあおりのりあげ わかめスープ シュガーアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ししゃも とうふ・わかめ あおりのり・みそ	こめ・こむぎこ でんぷん・あぶら さとう・ごま ごまあぶら・アーモンド	にんにく・しょうが・にんじん たけのこ・しいたけ・ねぎ にら・もやし・しめじ パセリ・セロリ	603kcal 31.7g	16日 <みぞれ汁> 大根やかぶをすりおろした ものが入った汁物です。 大根おろしをみぞれの雨と 雪が混ざった様子 に見立てています。	
20	火		セサミトースト リヨネースポテト ピーフンとやさいのスープ		ぎゅうにゅう・とりにく ウインナー	パン・じゃがいも ピーフン・あぶら バター・さとう ごま	玉ねぎ・にんじん・セロリ しいたけ・ねぎ はくさい・こまつな	608kcal 22.9g	19日 <麻婆豆腐> 中国の四川省を代表する料理で、豆腐 とひき肉を豆板醤などで炒めたものです。 給食では辛さを 控えて味つけします。	
21	水		おぎごはん さほのしょうがに やさいのごまずあえ ごじる		ぎゅうにゅう・さば あぶらあげ・だいず みそ	こめ・むぎ さつまいも・こんにやく でんぷん・さとう ごま	しょうが・きゅうり もやし・にんじん だいこん・ねぎ	596kcal 28.2g	<全国学校給食週間> 24日は「学校給食記念日」です。 また、24日～30日までを 「学校給食週間」としています。	
22	木		カレーライス やさいとまめのツナサラダ フルーツ（スイートスプリング）		ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・ひよこまめ	こめ・じゃがいも バター・こむぎこ あぶら・さとう	にんにく・しょうが にんじん・トマト・セロリ きやべつ・きゅうり コーン・スイートスプリング	601kcal 22.6g	<学校給食週間とは…> 学校給食の役割などについて、理解と関心 を高め、学校給食をより良いものにできる ようにみんなで考えていく週間です。	
23	金		タンメン（つけめん） チーズいりじゃがいももち		ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらたまご・くきわかめ チーズ	ちゅうかめん・じゃがいも こむぎこ・でんぷん あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	にんにく・しょうが・にんじん もやし・きやべつ・にら コーン・ねぎ パセリ・セロリ	595kcal 21.5g	26日は給食開始 当時のメニューを 再現します。	
26	月		おぎごはん やきさかな（あましろしゃけ） にもの みぞしる（わかめ・とうふ）		ぎゅうにゅう・とりにく さけ・さつまあげ とうふ・わかめ みそ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく あぶら・さとう	ごぼう・しいたけ にんじん・たけのこ ねぎ・こまつな	584kcal 28.3g	29日 <紫波町と日野市（姉妹都市）> 日野市はH29.1.30に岩手県 紫波町と姉妹都市になりました。 一日早いですが、日野市と紫波町 のコラボ給食です。お楽しみに！！	
27	火		キムタクごはん えびいりしゅうまい はくさいとしょうがのスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ベーコン えび・わかめ	こめ・むぎ・さとう しゅうまいのかわ・ごま はるさめ・でんぷん あぶら・ごまあぶら	にんじん・はくさいキムチ とうこうじたくあん・しいたけ ねぎ・きやべつ・しょうが えのきたけ・はくさい・こまつな	593kcal 25.9g		
28	水		クリームスパゲッティ バジルサラダ フルーツ（りんご）		ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・チーズ なまクリーム	スパゲッティ・こむぎこ あぶら・バター オリーブオイル・さとう	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・きやべつ きゅうり・パセリ・セロリ りんご	602kcal 22.6g		
29	木		ごはん（しちやうさんまい） とうこうじたくあんいため ごもくたまごやき ひつつみじる（いわてけん）		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ たまご・ひじき	こめ・こむぎこ あぶら・ごまあぶら ごま・さとう	とうこうじたくあん・にんじん たまねぎ・だいこん・ごぼう はくさい・ねぎ・しいたけ しめじ・こまつな	591kcal 25.9g		
30	金		いかフライサンド コーンポテト だいこんスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・いか	パン・じゃがいも パンこ・こむぎこ あぶら	だいこん・もやし コーン・しめじ こまつな	603kcal 26.7g		

★ 今月の地場産物 ★ にんじん・小松菜・白菜・長ねぎ
大根・じゃがいも・東光寺たくあん

* 都合により変更する場合があります。

あけましておめでとうございます。

いよいよ1年間のしめくり、3学期が始まりました。

「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

早起き 早寝

朝ごはん