

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価	○食材料の入荷の都合により材料や献立内容が変更になることがあります。ご了承願います。
				節や片となる	血や肉や骨となる	体の調子を整える	619 650 674 741 20-24g 22g 24g	給食ひとくちメモ
1 金	（しょくパン） ミルクトースト ポトフ コールスローサラダ りんご			食パン,甘バター, じゃがいも,米油,★マヨネーズ(ノンエッグ)	★脱脂粉乳,★ウィナー,★鶏胸肉,★うずら卵,まぐろツナ缶詰,★牛乳	にんじん,だいこん,玉ねぎ,キャベツ,キヌサヤ,きゅうり,とうもろこし,レモン汁,★りんご	619 24.6 25.5 2.4	ミルクトーストには、「スキムミルク」が使われています。牛乳も脂肪分だけを取り除き、粉末や、顆粒状にしたもので、牛乳のカルシウムがそのまま残っています。たんぱく質や、ビタミンB2もたくさん含まれています。
5 火	ごはん マーボーだいこん はくさいとツナのサラダ やさいたっぷりみそ汁 りんご			米,米油,かたくり粉はるさめ,★マヨネーズ(ノンエッグ),きび砂糖,ごま油,さといも	鶏胸ひき肉,まぐろツナ缶詰,★牛乳	だいこん,にんじん,しいたけ,長ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,しょうが,はくさい,ごぼう,えのきたけ,★りんご	636 21.1 19.3 2.4	成長期の子どもたちにバランスの良い食事の習慣を身につけて欲しい願いから、具だくさんの汁物を紹介しています。今月の塩川もぐもぐスープは、塩川小学校1年生のペンネーム、かんなんさんが提案してくれた「野菜たっぷりみそ汁」です。「とにかく野菜やきのこをたくさん入れる！」とおすすめコメントを書いてくれました。
6 水	（めん） けんちんうどん こしきナムル まっちゃむしパン			めん,ごま油,三温糖,蒸しパンミックス,粉,きび砂糖	油揚げ,★錦糸卵,★かに風味かまぼこ,豆乳,★牛乳	にんじん,ごぼう,だいこん,はくさい,しいたけ,長ねぎ,きゅうり,もやし	649 24.0 14.7 2.9	お茶は遣唐使が行き来していた、奈良・平安時代に中国から伝わったとされています。鎌倉時代に栄西禅師が「茶は養生の仙薬なり」と記したように、お茶は古くから薬として使われていたそうです。
7 木	ごはん とうふのカレーに だいこんサラダ はなみかん			米,米油,カレールウ,カレールウ,★マヨネーズ(ノンエッグ),★練ごま,★すりごま,きび砂糖	木綿豆腐,鶏胸肉,まぐろツナ缶詰,★牛乳	玉ねぎ,たけのこ,板こんにゃく,にんじん,えだまめ,だいこん,きゅうり,みかん	697 26.7 25.7 2.4	みかんは、日本のくだもの生産量の第1位のくだものです。冬が旬で、冬場、野菜があまりとれない時の貴重なビタミンC源にもなりますね。ビタミンCの他にも、がん予防に効果のある「カロチノイド」が含まれています。
8 金	せわかっぱパン ポークビーンズ ポテトサラダ はくさいとだいこんのスープ			パン,米油,三温糖,パン粉,じゃがいも,★マヨネーズ(ノンエッグ)	大豆,ベーコン,豚ひき肉,鶏もも肉,★牛乳	にんにく,にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,ブロッコリー,レモン汁,はくさい,だいこん	616 25.0 24.7 3.0	わたしが考える、サンマルちゃん認定献立からの紹介です。「ポークビーンズ」は、6年1組の池亀太陽(いけがみたいよう)さんが考えてくれた献立です。かたい物から火をおさるのがポイントだそうです。一口30回かむことを意識しながら食べましょう。
11 月	（ごはん） ふたキムチどん ほうれんそうとわかめのおひたし さわにわん			米,★ごま,ごま油	豚肉,わかめ,かつお節,★牛乳	しょうが,はくさい,白菜キムチ漬け,にんにく,にんじん,★ほうれん草,ごぼう,つきこんにゃく,たけのこ,長ねぎ,しいたけ	587 24.8 19.6 2.1	今日から15日は、塩川「給食ペロリンチャレンジ週間」です。最終日、ペロリンチャレンジできた人はどの位いるのでしょうか。
12 火	ごはん カツオのいそあげ とさあえ くる煮			米,かたくり粉,米油,中ざら糖,さといも,三温糖	かつお 角切り,あおのり,かつお節,生揚げ,★牛乳	しょうが,ごまつな,もやし,キャベツ,だいこん,にんじん,ごぼう,板こんにゃく	614 30.3 16.3 2.1	「かつお」は世界中の海を泳ぎ回っている魚です。とくに日本では高知県でとれるおいしいかつおが有名です。今日は揚げ物と、かつお節を使用した「土佐あえ」で、かつお料理を味わいましょう。
13 水	（めん） たまごとうどん ほうれんそうとベーコンのサラダ まっくろくろすけダンゴ			めん,三温糖,かたくり粉,米油,きび砂糖,白玉団子,★黒すりごま	なると鶏もも肉,★鶏卵,ベーコン,★牛乳	しいたけ,にんじん,長ねぎ,★ほうれん草,キャベツ,レモン汁	683 26.4 18.4 2.6	まっくろくろすけでおいで〜のフレーズが有名な「となりのトトロ」、別名スワタと呼ばれる不思議な生物、まっくろくろすけ。今日は、まっくろくろすけを真似た、黒ゴマだんごをいただきます。すずしずしをして、新年を迎える準備をしたいと思います。
14 木	ごはん キムタクなっとう のりマヨサラダ こづゆふうみそ汁 りんご			米,★すりごま,★マヨネーズ(ノンエッグ),さといも,豆麩	糸引納豆,まぐろツナ缶詰,のり,★牛乳	白菜キムチ漬け,たくあん漬け,切干しだいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん,しらたき,きくらげ,★りんご	643 23.8 21.7 2.0	「大好き喜多市の日献立」からの紹介です。「のりマヨサラダ」は、塩川小学校6年生の小澤星也(おさわ せいや)さんが考えてくれた献立です。かまぼこを減らすために、切り干し大根を煮て歯ごたえを残るよう茹でるのがポイントだそうです。こづゆふうみそ汁は、喜多市立第三小学校1年生の朝川麗貴(あさかわ れき)さんが考えてくれました。「金澤の郷土料理のこづゆの材料で、みそ汁にしてみました」とコメントを書いてくれました。よく味わって食べましょう。
15 金	コッパパン ジャーマンポテト グリーンサラダ はくさいとはるさめスープ			パン,はちみつ,じゃがいも,米油,★バター,米油,三温糖はるさめ	ベーコン,豚肉,★牛乳	玉ねぎ,とうもろこし,青ピーマン,にんにく,キャベツ,きゅうり,★パインアップル缶詰,はくさい,にんじん,しいたけ	638 21.8 23.8 2.5	今月の絵本とコラボ給食は、絵本「つるばら村のパンやさん」からイメージしました。つるばら村でパン屋を営むくるみさん。お店には、ちょっと変わったお客さんがやってきます。「冬に星をみがくのが仕事」という若者へ、はちみつとパンをもちそうしました。するとお礼にステキなことが！
18 月	ごはん こやとうふのたまごとし だいすとかさかなのあめに さんしょくおひたし			米,米油,米油,きび砂糖,★ごま,ごま油	鶏胸肉,かまぼこ,凍り豆腐,★鶏卵,ちりめんじゃこ,大豆,かつお節,★牛乳	にんじん,玉ねぎ,しらたき,しいたけ,★ほうれん草,ごまつな,もやし,とうもろこし	642 28.6 21.7 2.1	今日はサンマルちゃん献立です。一口30回かむことを始めていったのは、今から100年以上前のイギリスの首相ウィリアム・ピット・グランドストーンという人。85歳過ぎても元気に仕事できた自分の体験話から、元気の秘訣は一口30回かむということが、世界中に広まったと言われています。
19 火	ごはん マスのレモンマヨネーズやき とうじかぼちゃ やさいたっぷりとうにゅう豚汁 りんご			米,★マヨネーズ(ノンエッグ),中ざら糖,ごま油	甘塩マス,あずき(乾),豚肉,豆腐,★牛乳	レモン汁,かぼちゃ,かまぼこ,ごぼう,だいこん,板こんにゃく,にんじん,はくさい,長ねぎ,★りんご	707 28.1 24.4 2.3	昔から冬至の日は、「冬至かぼちゃ」を食べる習慣があります。冬は野菜不足になるので、かぼちゃのように保存ができる野菜を食べて厳しい冬を乗り越えようとする日本人の昔からの知恵が今に伝えられています。
20 水	（めん） タンタンめん だいこんとはくさいのおこんぶづけ だいがくいも りんご			めん,米油,ごま油,★ごま,かたくり粉,さつまいも,米油,三温糖,水あめ	豚ひき肉,塩昆布,★牛乳	長ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,しいたけ,きくらげ,もやし,にら,だいこん,はくさい,★りんご	673 23.8 19.3 2.2	ねぎの辛味の成分であるアリシンには血行を良くし、からだを温める働きがあります。また、ビタミンB1の吸収を促進する働きもあり疲労回復やカゼの予防にも効果があります。
21 木	（チキンライス） セルフオムライス チキンのハーブやき フレンチサラダ やさいスープ ケーキ			米,米油,オリーブ油,きび砂糖,クリスマスケーキ	鶏胸肉,★たまご焼き,鶏胸肉,★ロースハム,ベーコン,★牛乳	マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,赤ピーマン,とうもろこし,はくさい	692 29.3 24.6 3.3	今日はクリスマスにちなんで、お楽しみ給食です。セレクトケーキは3種類の中から、事前アンケートで自分で選んだ物をいただきます。また今日は、12月生まれの友達をお祝いする献立です。名前を紹介などをして、クリスマスのみんなでお祝いして、楽しく食べましょう。

<下記の物はアレルギー対応の物を使用しています。>
・マヨネーズ ・ベーコン ・さきかまぼこ
・さつまあげ ・カニかま (卵不使用)

● 喜多市では、学校給食地元産物などの放射性物質検査を今年度も行っており、検出されていない食材を使用しております。献立表は、お子様が学校で食べている食食の情報源となります。季節の食材や献立にまつわる情報を掲載するようにしております。また、ご家庭の食事と重ならないようにするための情報源にもなりますので、ご家庭の食生活にご活用下さい。