

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 15	金 麦ごはん かみかみバーグ にんじんの甘煮 洋風みそ汁	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセズ・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・ベーコン・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・じゃがいも・マロニ・黒砂糖	たまねぎ・ホロン缶・にんじん・キャベツ	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ
2 ・ 16	土 汁ビーフン 固形ヨーグルト	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) 牛乳 パイ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶・加糖ヨーグルト	ビーフン・植物油・ごま油・パイ菓子	キウフルーツ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ビーマン・乾しいたけ・しょうが	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
4 ・ 18	月 麦ごはん 納豆の天ぷら トマト さといものみそ汁	牛乳(未満児) パイナップル缶(未満児) ホワイトミルク みかん せんべい	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・厚揚げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・さといも・せんべい	パイナップル缶・にんじん・トマト・たまねぎ・青ねぎ・みかん	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・乳酸菌飲料(希釈)
5 ・ 19	火 麦ごはん わかめスープ(未満児) 豚肉の生姜焼き ほうれんそうとしらすのごま和え	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・調整豆乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・さつまいも・揚げ油・黒ごま	バナナ・青ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・みりん
6 ・ 20	水 麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 ココロ野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・バター	カツ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ビーマン・こまつな・だいこん	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー
7 ・ 21	木 麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き コンソメスープ	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・魚・粉チーズ・木綿豆腐・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	精白米・押麦・パン粉・植物油・マヨネーズ・黒砂糖・三温糖	りんご・パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・にんじん	白ワイン・食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ
8	金 ロールパン かぼちゃシチュー きゅうりとだいこんのカレー	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク きのこベーコンの洋風混ぜご飯	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・ベーコン	ウエハース・ロールパン・植物油・バター・小麦粉・三温糖・精白米・押麦	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・カブ・冷凍グリーンピース・きゅうり・だいこん・レモン(汁使用)・生しいたけ・しめじ・えのきたけ・青ねぎ	鳥がらだし・食塩・コンソメ・食塩(塩もみ用)・カレー粉・清酒・濃口しょうゆ
9 ・ 23	土 肉うどん キウイフルーツ	牛乳(未満児) もも缶(未満児) 牛乳 クッキー	牛乳・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・クッキー	もも缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キウフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
11 ・ 25	月 麦ごはん タンドリーチキン ゆでブロッコリー キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク (11日) シリアルスコーン (25日) プリン・ア・ラ・モード	牛乳・鶏もも・豆乳・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・コーンフレーク・ホットケーキミックス・植物油・カスタードプリン	りんご・しょうが・にんにく・レモン果汁・ブロッコリー・ホロン缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・バナナ・干しぶどう・いちご・キウフルーツ・みかん缶	カレー粉・食塩・トマトケチャップ・鳥がらだし
12 ・ 26	火 麦ごはん 鮭のごま揚げ 焼きかぼちゃ チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) パイナップル缶(缶)30g(未満児) スキムミルク りんご クラッカー	牛乳・紅鮭・鶏卵・鶏肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・小麦粉・片栗粉・いり白ごま・黒ごま・揚げ油・クッキー	パイナップル缶・かぼちゃ・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・りんご	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
13 ・ 27	水 麦ごはん ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 豆乳 こぎつねごはん	牛乳・白身魚・牛肉・調整豆乳・油揚げ	精白米・押麦・じゃがいも・オリーブ油・植物油・三温糖・いり白ごま	バナナ・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・にんじん・ホロン缶	白ワイン・コンソメ・食塩・オイスターソース・清酒・濃口しょうゆ・みりん・かつおだし
14 ・ 28	木 麦ごはん すきやき かぶのサラダ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・牛肉・焼き豆腐・ロースハム・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖・食パン・いちごジャム	糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・かぶ・パセリ	濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・食塩
22	金 チキンライス きゅうりとだいこんのカレー かぼちゃのミルクスープ ココアゼリー	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク いちごのケーキフルーツ盛り合わせ	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天	ウエハース・精白米・バター・植物油・小麦粉・三温糖・カスタード・生クリーム(植物性)	たまねぎ・グリーンピース・かぼちゃ・にんじん・パセリ・きゅうり・だいこん・レモン(汁使用)・バナナ・いちご・白桃缶・みかん缶・パイナップル缶	食塩・清酒・コンソメ・トマトケチャップ・食塩(塩もみ用)・カレー粉・ビュッココア

おたんじょうび
きゅうしょく

こんげつのかきゅうしょく

★日々の給食で食育を！ 今月のメニュー紹介 「かぼちゃのミルクスープ」 (22日)

今年の冬至は12月22日(金)です。冬至は1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。冬至にかぼちゃを食べるようになった理由はいろいろありますが、そのひとつには「かぼちゃは長期保存が可能な野菜である」ということが挙げられます。今でこそ野菜は年中出回っていますが、昔は冬に取れる野菜や長期保存できる野菜が少なかったため、冬に入ると野菜不足になりがちでした。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が可能で、カロテンなどの栄養が豊富であることから、かぼちゃを食べるのは冬に栄養を摂るための知恵だったのです。また、もうひとつの理由は、かぼちゃは漢字で「南瓜(なんきん)」と書き、「冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、運が呼び込める」と言われていることが挙げられます。今回、冬至に「かぼちゃのミルクスープ」を取り入れました。かぼちゃを食べると寒い冬も元気に過ごしましょう！

