



日 曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう と からだのなかでのほたらき						Ical - kcal	行事他
			(あかのグループ) おもにからだをつくる ものになるしょくひん	(みどりのグループ) おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしょくひん	(きいろのグループ) おもにエネルギーの もとになるしょくひん				たんぱく質 g	
1 金	★カルシウムデー★ きょうは、カルシウムいっぱいの「ヨーグルト」をとりいれています。 ボークカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト	○	ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく みかん パイナップル もも	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	659 19.3		
4 月	★中3リクエストもようしょく★ おおきなおかずぶもん1いの「キムチなべ」です！ ごはん あげシューマイ (①②: 2こ、③～⑥: 3こ) いためナムル キムチなべ	○	ぶたにく とりにく まぐろ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら	もやし はくさいキムチ ごぼう はくさい しろねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	こま あぶら ごまあぶら	653 24.4		
5 火	こくとうしょくパン ハンバーグデミグラスソース マカロニスープ	○	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン マカロニ じゃがいも でんぶん くろざとう さとう	あぶら	565 24.7		
6 水	ごはん いわしふりかけ れんこんのごまのり こうやとうふのもの	○	ぶたにく とりにく いわし こうやとうふ	ぎゅうにゅう のり みすな	れんこん たまねぎ ごぼう えだまめ しいたけ	こめ じゃがいも でんぶん みずあめ さとう	こま あぶら	641 25.1		
7 木	★しんのしょくざいのみそ汁★ きょうは、いまがしゅんの「ほうれんそう」をつかったみそしるをとりいれています。 ごはん ししゃもフリッター (①②: 1ひ、③～⑥: 2ひ) きんぴらごぼう ほうれんそうのみそしる	○	とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ほうれんそう	ごぼう たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ こむぎこ さとう	こま あぶら ごまあぶら	665 20.5		
8 金	★きゅうどりゅうり★ きょうは、かがわけんのきょうどりょうりです。「しっぽくうどん」をとりいれています。 ★しゅくいくめざしのひ★ こさかなをたべて、「きゅうしょくじかんをまもるたつじん」をめざしましょう！ わかめごはん ブロッコリーのめんだいマヨいため しっぽくうどん パリッシュ	○	とりにく ちくわ たらこ あぶらあげ かたくちいわし	ぎゅうにゅう わかめ みすな	ブロッコリー にんじん みすな	だいこん しめじ しいたけ	こめ むぎ うどん みずあめ さとう	あぶら	579 20.9	
11 月	★いいつかのだいどころ★ きょうは、いいつかでとれた「さといも」をつかったりょうりをとりいれています。 ごはん さんまレモンに いんげんいため さといものそぼろじる	○	とりにく さんま てんぷら とうふ	ぎゅうにゅう いんげん にんじん ねぎ	しょうが はくさい きくらげ レモン	こめ さといも でんぶん さとう	こまあぶら あぶら	583 21.7		
12 火	★せかいのりゅうり★ きょうは、フィンランドのりょうりです。フィンランドでよくたべられているサーモンをしょうした「サーモンフライ」と「シエニケイト」をとりいれています。 しょくパン りんごジャム サーモンフライ フレンチサラダ シエニケイト	○	チキンハム ベーコン さけ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう パセリ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ りんご	パン パンこ こむぎこ みずあめ さとう	あぶら	602 26.4		
13 水	★かみかみデー★ きょうは、「きりほしだいこん」をよくかんでたべましょう。 むぎごはん きりほしだいこんとくわかめのじゃこいため あつあげのにくみそに	○	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん こまつな	きりほしだいこん たまねぎ ごぼう しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう	こま ごまあぶら あぶら	598 23.8	
14 木	★セレクトデザート★ デザートのセレクトきゅうしょくです。3しゅるいのデザートの中から、じぶんてえらんだデザートをいただきます。 ★中3リクエストもようしょく★ ちいさなおかず (しゅさい) ぶもん2いの「てりやきチキン」です！ コーンライス てりやきチキン アスパラのソテー ラビオリス セレクトデザート (チョコケーキ・いちごケーキ・いちごゼリー)	○	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん アスパラガス	コーン たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	586 20.5		
15 金	むぎごはん ぶたにくとキャベツのしょうがやき ちゅうかたまごスープ アーモンド	○	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが もやし しいたけ きくらげ	こめ むぎ でんぶん さとう	アーモンド あぶら	582 21.6		
18 月	★とうじ★ 12がつ22にちは「とうじ」です。4かはやいですが、とうじにちなんで「はくさいのゆずかあえ」「かぼちゃのみそしる」をとりいれています。 ごはん いわしおかに はくさいのゆずかいため かぼちゃのみそしる ラ・フランスゼリー	○	かつおぶし いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ ねぎ	はくさい たまねぎ きりほしだいこん ゆず ようなし	こめ さとう	あぶら	594 20.3		
19 火	キャロットコッパパン コーンスローサラダ ボークビーンズ	○	チキンハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ セロリ にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら	633 23.4		
20 水	ごはん ひじきとみすなのごますいため おでん	○	とりにく うすらたまご てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	もやし だいこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら こま	590 23.2		
21 木	ごはん ひらつくね こんにゃくのいためもの さわにわん	○	ぶたにく とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん	ごぼう たけのこ しろねぎ たまねぎ しいたけ えのきたけ こんにゃく	こめ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	571 21.5		

※ 都合により、献立や材料が変更になることがあります。

給食費の納入について、
ご協力をお願いします。
12月分の給食費の口座振替日は
12月29日(金)です。

《 栄 養 価 》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
12月分平均	607	22.4	20.8	366	3.2	97	228	0.54	0.51	26	2.1	5.5
基準値	650	21~33	14~22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2g未満	4.5以上

(※基準値: 文部科学省学校給食摂取基準値 (令和3年2月改正) を使用)

いいつかの台所

里芋



今月のいいつかの台所では飯塚市で採れた「里芋」を使用します。里芋は秋から冬にかけて旬を迎える食べ物です。山で採れる「山芋」に対し、里で採れるため「里芋」と呼ばれています。
里芋は、エネルギーのもとになる黄色のグループの食べ物です。里芋のぬめり (ねばねば) の正体は、食物繊維によるもので、お腹の調子を整える働きがあります。