

日曜	しゅじょくのみもの	しるもの・その他	赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの パワーを作る	緑のたべもの 体をまもる	
1火	カレーうどん ぎゅうにゅう	★ささかまぼこのおろしだれ がんとどきのもの ★がんづき	ぎゅうにゅう・ぶたにく ささかまぼこ・たまご がんとどき	うどん・こむぎこ さとう・バター・ごま	ながねぎ・こまつな・だいこん にんじん・きぬさや・しめじ	とうほくちほう
2水	ごはん(ごましお) ぎゅうにゅう	こうやどうふのからあげ しゅんぎくのりあえ(きざみのり、だししょうゆ) みそしる	ぎゅうにゅう・こうやどうふ あぶらあげ・のり	こめ・あぶら さといも・ごま	しゅんぎく・もやし・こまつな だいこん・ながねぎ	1日(火) 宮城県 みやぎけん
3木	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぶりのしおこうじやき こまつなとなまあげのにびたし ★ひつつみじる りんご	ぎゅうにゅう・ぶり なまあげ・とりにく・わかめ	こめ・むぎ こむぎこ・さとう	こまつな・はくさい・ごぼう にんじん・ながねぎ・しいたけ しめじ・だいこん・りんご	★ささかまぼこのおろしだれ 「ささかまぼこ」は宮城県の めいさんひん 名産品です。
4金	メキシカンライス ぎゅうにゅう	ポテトオムレツ もやしのソテー にんじんポターージュ	ぎゅうにゅう たまご・チーズ ウィンナー	こめ・あぶら・さといも ごま・じゃがいも なまクリーム	たまねぎ・とうもろこし・ピーマン にんじん・パプリカ・もやし	★がんづき 黒ごまで「雁」、がんづき全 体で「月」を表現し、月夜に雁 が飛んでいる様子をイメージし たむしパンです。
7月	むぎごはん ぎゅうにゅう	かきあげ(てんつゆ) いとこんにやくのびりからいため はくさいのみそしる みかん	ぎゅうにゅう・たまご・あ ぶら	こめ・あぶら こんにやく・ごま	たまねぎ・にんじん・いんげん こまつな・はくさい・ながねぎ みかん	3日(木) 若手県 いわてけん
8火	むぎごはん ぎゅうにゅう	まーぼーどうふ いかともやしのいためもの ナムル(てづくりちゅうかだれ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・いり	こめ・むぎ あぶら・ごま	しいたけ・ながねぎ・もやし にんじん・こまつな	★ひつつみじる こむぎことお水でこねたもの を「ひつつまんで」汁に入れた 料理です。
9水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こんさいカレー フライドさつまいも コーンサラダ(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう・とりにく	こめ・むぎ・さといも あぶら・バター さつまいも	だいこん・たまねぎ・ごぼう にんじん・とうもろこし・キャベツ	11日(金) 山形県 やまがたけん
10木	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	★エンパナーダ ★カリフラワーのびりからいため フルーツかんでん	ぎゅうにゅう・ぶたにく かんでん	ちゅうかめん・あぶら ごま・こむぎこ・さとう じゃがいも	とうもろこし・もやし・ながねぎ キャベツ・にんじん・たまねぎ ピーマン・セロリー・カリフラワー ブロッコリー・みかん・りんご	★いもこじる キャベツ・もやし・ほうれんそう えのきだけ・にんじん・ごぼう だいこん・しいたけ・こまつな
11金	ごはん(ごましお) ぎゅうにゅう	さばのごまみそだれ やさしいため ★いもこじる	ぎゅうにゅう	こめ・ごま・さとう こんにやく・あぶら さといも	キャベツ・もやし・ほうれんそう えのきだけ・にんじん・ごぼう だいこん・しいたけ・こまつな	★いかにんじん 福島県のお正月には欠かせな い料理です。にんじんとするめ いかでシンプルに作ります。
14月	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのおろしかけ ひじきのサラダ(わふうドレッシング) つなんスペシャルみそしる	ぎゅうにゅう・なまあげ ひじき・あぶらあげ	こめ・さとう あぶら	だいこん・こまつな・にんじん キャベツ・ごぼう・ながねぎ しめじ	18日(金) 福島県 ふくしまけん
15火	ピタパン ぎゅうにゅう	ぶくりオロケ(とくせいソース) キャベツソテー ふゆやさいのラタトゥユ しろいんげんまめのポターージュ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	パン・じゃがいも・あぶら こむぎこ・さとう・バター なまクリーム	たまねぎ・キャベツ・れんこん だいこん・パプリカ・ごぼう トマト・とうもろこし	★ざくざく サクサク材料を切ること や、おいしさがざくざくわきあ がることから「ざくざく」にな りました。おめでたい日などに 食べる汁物です。
16水	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう	さかなのチリソースかけ いかともやしのいためもの ちゅうかコーンスープ りんご	メルルーサ・いか とりにく	こめ・もちこめ あぶら・さとう	にんじん・しいたけ・たけのこ もやし・キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・とうもろこし ながねぎ・りんご	22日(火) 青森県 あおもりけん
17木	スパゲティー ミートソース ぎゅうにゅう	もりのサラダ(わふうドレッシング) スイートポテト こんさいスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・ベーコン	スパゲティー・あぶら バター・さつまいも	たまねぎ・にんじん・ごぼう トマト・しめじ・えのきだけ キャベツ・こまつな・だいこん れんこん・マッシュルーム	★ばらやき とわたらほう 十和田地方のB級グルメです。
18金	うめしそ すっぱすっぱごはん ぎゅうにゅう	さけのさいきょうやき ★いかにんじん ★ざくざく みかん	ぎゅうにゅう・さけ いか・こんぶ	こめ・むぎ・さとう さといも・こんにやく	うめ・しそ・にんじん だいこん・ごぼう・ながねぎ しいたけ・みかん	22日(火) 秋田県 あきたけん
21月	ごはん ぎゅうにゅう	さんしょくどんのぐ じゃがいものごまふうみいため とうふとわかめのみそしる りんご	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・ぶたにく とうふ・あぶらあげ わかめ	こめ・さとう・ごま あぶら・じゃがいも	にんじん・パプリカ・ピーマン だいこん・ながねぎ・りんご	★だまこじる ごはんを丸めてだんごにした 「だまこ」を入れた汁物です。
22火	むぎごはん ぎゅうにゅう	★ばらやき ◎かぼちゃのからあげ ★だまこじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく	こめ・むぎ・さとう あぶら	かぼちゃ・はくさい・ながねぎ にんじん・こまつな・ごぼう しいたけ	
24木	ココアあげパン ぎゅうにゅう	ストチキン ジョアード シチュ つのデザート	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・ウィンナー しろいんげんまめ	パン・さとう なまクリーム・あぶら じゃがいも	たまねぎ・セロリー・トマト にんじん・みかん	

♥マークは  
新メニューです。

☆ 材料の納品の都合により 献立を変更することもあります( ) ください。

☆ 献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いします。

こんげつえいようか 今月の栄養価 ひょうじゆんち (標準値)	エネルギー (kcal) 642 (640)	たんぱく質(g) 25.0 (13~28)
---	---------------------------------	-----------------------------

12月28日(月)は1月分の給食費口座振替です。

12月25日(金)までに、振替口座に入金をお願いいたします。

「納付書払い」の方も納期までに必ず納入してください。 たくまい あきしま こ のために

お問い合わせ先: 学校 給食課 収納係

042-544-5111(内線2216・2217)

22日は「とうじ」  
です。かぼちゃをた