



## 12月のこんだて(後半)



日 曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小・中・高 等部 (kcal)
16 ・火				ホイコーロー	あつあげ、ぶた肉、みそ	ごま油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、トウバンジャン	553
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉	ごま油	ちんげんさい、にんじん、もやし	とりがら、酒、塩、しょうゆ	664
17 ・水				まろやかトマトチキンカレー	とり肉、ヨーグルト	米、油	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト缶	とりがら、赤ワイン、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、アレルゲンフリーカレーフレーク	659
				ツナサラダ	まぐろ油漬		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	塩、砂糖、しょうゆ、酢	791
18 ・木				とりじゃが	とり肉	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、いんげん	砂糖、酒、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	561
				はくさいのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		はくさい、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	673
19 ・金				ポテトミートグラタン	ぶた肉、チーズ	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、赤ワイン	517
				かぶのスープ	とり肉		かぶ、たまねぎ、にんじん	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	620
22 ・月				さけのゆうあんやき	さけ		ゆず果汁、ゆず果皮	砂糖、しょうゆ、酒	561
				ごますいため	糸かまぼこ	練りごま、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	砂糖、酢、しょうゆ	673
				かぼちゃのみそしる	ミニあつあげ、みそ		かぼちゃ、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
23 ・火			クリスマスゼリー	オレンジピラフ	ベーコン	米、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ボンジューズ	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	560
				とりにくとキャベツのトマトに	とり肉	オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	とりがら、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、砂糖、塩、こしょう	672

冬至の  
こんだてクリスマス  
のこんだて

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

## 「ふゆやさい」いろいろ♪

給食にも、たくさんさんの冬野菜を使っています。  
冬野菜は、体を温める働きのあるものが多いです。  
でも学校でも家で冬野菜を食べて、冬を乗り越えよう！



## 12月22日は冬至です！

冬至とは、1年の中でよるがもっとも長い日です。  
冬至の日にかぼちゃをたべたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。給食では、ゆずとかぼちゃを使用した献立がです。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう！

