

	月 2			火 3			水 4			木 5			金 6		
	だいごんのいために とりつくね(幼1、小中2コ)			わかめあえ ささみのレモンしょうゆ			うましおサラダ チヂミ(幼1、小中2コ)			ごまあえ ぎんさワラのさいきょうやき			いちごジャム グリーンサラダ チーズハンバーグトマトソースかけ		
	ごはん 小まつなの みそしる			ごはん さわにわん			ちゅうか めん しょうゆ ラーメン			むぎ ごはん とりごぼうじ る			しょくパン ポトフ		
	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	391	600	734	431	602	752	447	608	773	431	602	755	501	681	839
たんぱく質	16.2	26.8	29.9	24.3	30.6	36.0	21.9	29.4	36.3	24.3	31.5	37.5	19.9	26.7	32.5
脂質	10.8	18.6	20.0	12.9	19.0	21.4	8.9	14.6	15.9	8.2	12.8	14.1	20.9	27.5	33.2
食塩	1.8	2.5	2.8	2.6	3.2	3.9	3.0	3.9	4.6	1.6	2.1	2.4	3.3	3.9	4.9
赤	牛乳、福島県産とりつくね、さつま揚げ、油揚げ、木綿豆腐、みそ			牛乳、鶏肉、わかめ、木綿豆腐			豚肉、なと、牛乳			牛乳、銀さわら西京漬、鶏肉			牛乳、チーズ、パン、ウィンナー		
緑	だいごん、にんじん、小まつな、ねぎ			いし、キャベツ、だいごん、にんじん、たけのこ、ねぎ、ごぼう、椎茸			もやし、にんじん、ねぎ、パプリカ、メンマ、コーン、キャベツ			ごまつな、もやし、にんじん、しょうが、ごぼう、納豆、はくさい、椎茸			にんにく、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、かぶ、ぶなしめじ、ハセリ		
黄	米、菜油、上白糖、じゃがいも			米、大豆油、上白糖、ごま、野菜いっぱいレタック			中華麺、塩中華ドレッシング、チヂミ			米、麦、白すりごま、ねりごま、上白糖、じゃがいも			パン、フレンチサラダ、ハッシュドミート、三温糖、伊勢エビレタック、じゃがいも		
	9【Ca&かむ献立】			10			11			12			13		
	ごもくまめ いわしのみそに			やきビーフン ぎょうざ(幼1、小中2コ)			チキンサラダ ココアあげパン			ブロッコリーサラダ オムレツ			ツナサラダ ポークウィンナー		
	ごはん 小こりどうふの みそしる			むぎ ごはん わかめ スープ			スパゲティ めん ナポリタン			ハヤシライス			ドッグ パン オニオン スープ		
	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	446	609	772	387	600	727	540	696	779	506	686	857	399	616	715
たんぱく質	19.7	26.5	32.1	13.9	22.2	25.2	18.5	25.0	27.4	17.8	24.1	28.7	18.9	28.1	32.5
脂質	10.1	15.2	17.0	9.7	16.9	17.9	17.0	23.6	26.1	17.9	24.3	27.7	16.2	26.4	28.4
食塩	2.0	2.6	3.0	1.7	2.4	2.9	2.1	2.7	3.1	3.0	3.6	4.1	2.4	3.2	4.1
赤	牛乳、いわし味噌煮、大豆、豚肉、さつま揚げ、漬み豆腐、みそ			牛乳、豚肉、わかめ、木綿豆腐			ベーコン、牛乳、鶏肉			牛乳、オムレツ、豚肉			牛乳、ウィンナー、わかめ、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、鶏肉		
緑	ごぼう、にんじん、だいごん、ごまつな			にんじん、キャベツ、パプリカ、にんにく、だいごん、干し椎茸、ねぎ			にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、トマト、ハセリ、キャベツ、もやし			たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、コーン			キャベツ、にんじん、たまねぎ、納豆		
黄	米、こんにやく、菜油、上白糖、じゃがいも			米、麦、ビーフン、菜油、上白糖			ソフトめん、オリーブ油、上白糖、かたくり粉、ミニココアパン、ミルクココア、大豆油、パプリカドレッシング			米、じゃがいも、菜油、青じそドレッシング			パン、たまねぎドレッシング		
欠食校	滝根幼、常葉幼												南中		
	16			17【食育の日献立】			18			19			20【クリスマス献立】		
	はるさめサラダ チンジャオロース			ひじきのいために シマガツオたつたあげ			きりほりだいのマヨサラダ あじつきないりもち			にくじゃが なつとう			クリスマスケーキ(セレクト) フレンチサラダ もみのきハンバーグ		
	むぎ ごはん もやし スープ			ごはん たむらしやさい のみそしる			ソフトめん しるだ しうどじる			ごはん だいごんの みそしる			バター ロールパン ミネスト ローネ		
	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	427	602	753	440	605	763	486	600	771	426	610	767	582	779	951
たんぱく質	22.2	30.6	36.4	18.4	24.1	28.9	21.2	25.6	31.5	20.4	28.8	34.3	18.5	25.6	31.8
脂質	12.4	18.4	20.7	14.6	20.2	23.1	14.0	16.1	18.0	13.1	19.5	22.3	29.4	38.2	45.5
食塩	2.2	2.8	3.4	1.8	2.3	2.7	2.2	2.8	4.3	1.6	2.3	2.5	2.2	2.7	3.3
赤	牛乳、豚肉			牛乳、シソ、対立田揚げ、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、みそ			鶏肉、なと、牛乳、かまぼこ			牛乳、豚もも、みそ、納豆			牛乳、もみの木ハンバーグ、ハム、ベーコン		
緑	ビーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、椎茸			にんじん、インゲン、たまねぎ、だいごん、ごぼう、ねぎ			だいごん、にんじん、干し椎茸、ねぎ、切干しだいごん、キャベツ			たまねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、だいごん、ぶなしめじ、ごまつな、ねぎ			キャベツ、にんじん、たまねぎ、ハセリ、にんにく、トマト		
黄	米、麦、菜油、上白糖、かたくり粉、春雨、ごま油			米、大豆油、糸こんにやく、菜油、上白糖、じゃがいも			ソフトめん、味つき餅なし、卵なし、お餅、ごま			米、じゃがいも、糸こんにやく、菜油、上白糖			パン、バター、ココナッツドレッシング、70%チョコレート、じゃがいも、上白糖、米油、クリスマスケーキ(いちご・チョコ)		
	23【滝根中希望献立&冬至献立】														
	ゆずゼリー こんにやくサラダ からあげ(幼1、小中2コ)														
	わかめ ごはん とんじる														
	幼稚園	小学校	中学校												
エネルギー	478	697	845												
たんぱく質	16.6	25.5	29.2												
脂質	15.2	24.0	26.3												
食塩	2.6	3.5	3.9												
赤	わかめ、牛乳、鶏肉のから揚げ、ハム、豚肉、木綿豆腐、みそ														
緑	にんじん、えだまめ、だいごん、ねぎ														
黄	米、つきごん、卵なし、お餅、上白糖、白すりごま、こんにやく、じゃがいも、ゆずゼリー														



クリスマス献立では、莓とチョコのケーキセレクトがあります。楽しみにしててくださいね。



だんだん寒い季節になってきましたね。くだものや、野菜を多くとって、風邪を予防しましょう。

今月の食育目標

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	26.8	34.2
脂質	13.6	18.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5

バランスよく食べよう

- ・すききらいをしない。
- ・ごはんだけ、おかずだけの食事をしていないで、なんでも食べる。
- ・小魚や海そう、豆なども食べる。

野菜やくだものを食べよう

冬の野菜やくだものはビタミンがいっぱいあります。1日に両手1ばいぶん食べましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんをしっかり食べると体があたまります。「あたま」「体」「おなか」の3つのスイッチで、体のリズムをととのえましょう。

あたたかいのみものや、しるものをのもう

目やのどがかわくと、カゼによわくなります。水分をしっかりとりましょう。