



アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

日(曜)	1(木)		2(金)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		12(月)		13(火)		14(7K)	
	牛乳 ごはん	206 赤	牛乳	206 赤	牛乳	206 赤	牛乳 やきぶたチャー	206 赤 <b>-ハン</b>	牛乳	206 赤	牛乳	206 赤	<b>牛乳</b> 2 こぎつねごはん	206 赤	牛乳	206 赤	牛乳	206 赤	<b>牛乳</b> ごはん	206 赤
İ	こめ		うめごはん		デジプルコギと	こんぶり	こめ	70 黄	ごはん		ごはん		こめ	60 黄	ふゆやさいのカレ	ーライス	ミルクパン		こめ	80 黄
	ささみのなんは	ドんソース	こめ	80 黄		75 黄		5 黄	こめ	80 黄	こめ	60 黄		5 黄		85 黄	ミルクパン		てりやきチキン	
	ささみ	1こ 赤	うめごはんのもと	7	むぎ		やきぶた	15 赤			14-4-1 I			20 赤		5 黄	<b>-</b> 404 - 420		とりにく	1こ 赤
	さけ	1	オキやキ		ぶたにく		にんじん		ミンチカツ		ゆかり	4 -			ぶたにく		ボロネーゼスバ		しお	0.1
	しお		すきやき	. <del>.</del>	にんじん	15 緑			ミンチカツ	50 赤	ゆかり	1こ			じゃがいも		スパゲティ	48 黄		0.02
	かたくりこ あぶら		ぎゅうにく たまねぎ	15 亦 30 緑	たまねぎ		ピーマン コーン	5 緑 10 緑		4 黄 3	あんかけうどん		グリンピース あぶら	3 緑 1 黄	たまねぎ		ぶたミンチ ぎゅうミンチ	30 赤 20 赤		O.17 緑 O.2 緑
	しょうゆ	4 <sub>英</sub> 3	にんじん		こんにゃく	32 緑	しお	0.4	トラカラジース	ک طاعف	うどん	90 黄			たんじん		こんじん	18 緑	しょうが さけ	0.2 nx 1.2
	す	_	こんにゃく	30 緑		1 黄	あぶら	-	ミニトマト	(3)	とりにく	15 赤			ブロッコリー		たまねぎ	40 緑	しょうゆ	3
	さとう		すきやきふ	2.7 黄		5.5	こしょう	0.02	ミニトマト	<u> </u>		10 緑		0.2	こんにく		ピーマン	4 緑	さとう	2 黄
	にんにく	0.08 緑		30 緑	さとう	1.5 黄	ちゅうかスープのもと	0.5			たまねぎ	25 緑		2	あぶら	1 黄	トマト	7 緑	かたくりこ	0.35 黄
	トウバンジャン		ねぎ	6 緑	あかみそ	1.5 赤	しょうゆ		きのこじる		にんじん		さつまいものあまた	_	しょうが	0.5 緑		1 黄	みりん	1.5
古廿⊱	みず	3	とうふ	35 赤	さけ	1	ごまあぶら		かまぼこ	10 赤				50 黄	しお	0.05	にんにく	0.4 緑	みず	3.5
献が対対が対対の対対が対対が対対が対対が対対が対対が対対が対対が対対が対対が対対が	かたくりこ	0.1 黄	しょうゆ	6.5	トウバンジャン	0.1	とリミンチとキャベリ			20 赤	あぶらあげ	2 赤		4 黄		0.02	ケチャップ	17	おかかドレあえ	
<u>17</u> ₹	ブロッコリーサ	ラダ	さけ	1.5	しょうが	0.5 緑	とりにく	15 赤	とうふ なめこ あ	3 緑	しょうが	0.13 緑	さとう (	3.8 黄	しょうゆ	0.8	あかワイン	1	とりにく	5 赤
<b>८</b> ★ <del>/</del> ざ	ブロッコリー	15 緑	あぶら	1 黄	にんにく	0.3 緑	キャベツ	30 緑	えのきたけ	5 緑	かまぼこ	5 赤	しょうゆ(	0.5	ウスターソース	0.8	コンソメ	0.4	キャベツ	20 緑
<b>小幻</b> い	きゅうり	15 緑	さとう	1.7 黄	りんご	2 緑	にんじん	5 緑	にんじん	5 緑	しょうゆ	5	みず 2	2.3	カレールウ	17	しお	0.2	ふともやし	10 緑
<b>↑</b> 45	にんじん	5 緑	みりん	1	すりごま	2 黄	ねぎ	3 緑	カットわかめ	O.3 赤	さけ	1	くろごま(	0.3 黄		_	こしょう	0.04	きゅうり	10 緑
	ツナ	6 赤			ごまあぶら	0.3 黄	しお	0.5	ねぎ	3 緑	みりん	1.5	おくずかけ				ウスターソース	2.8	おかかドレッシング	7 黄
	コーン	5 緑	からしてヨあ				さけ	1	しょうゆ	2	しお	0.6	ぶたにく	10 赤			かたくりこ	0.5 黄	こんさいじる	
	しお	0.2	ハム		ちゅうかごきス	ーる	しょうゆ	2	さけ	1	だしこんぶ	0.3 赤		20 緑	00(	)00			とうふ	20 赤
	あぶら		キャベツ		とりにく	20 赤	こしょう	0.03	かつおぶし	2 赤	かつおぶし			10 緑			たまねぎドレッシン		ささがきごぼう	6 緑
	さとう		きゅうり		とうふ	20 赤	ごまあぶら	0.5 黄	しお	0.5	かたくりこ	2 黄	ささがきごぼう		フルーツしらた		キャベツ		にんじん	10 緑
	すっちばへい	2.5	にんじん		にんじん		ちゅうかスープのもと	0.6			<b>はん</b> & んつこ		そうめんばち		みかん		きゅうり		だいこん	15 緑
	あつあげのみ		しょうゆ	0.2	コーン		みかん(JA紀南:				はんぺんフラ		えだまめ		パイン		にんじん	3 緑		4 緑
	ぶたにく	5 赤		0.15	チンゲンサイ	10 緑	みかん	1こ 緑 〜			はんぺんフライ	1こ 赤		2 赤		15 緑			しょうゆ	2
	あつあげ	20 赤	さとう	0.16 黄		0.5	JAさんか	15			+ 711.7	- +			しらたま	30 黄		8 赤	さけ	1
	こまつな だいこん	5 緑 15 緑	マヨネーズ	7 黄	さけ しょうゆ	2	いただきま	す! 丿			あぶら	5 黄		.35	みかんジュース	20 緑	たまねぎドレッシング	5 黄	しお かつおぶし	O.5 2 赤
	ねぎ	3 緑				0.03					(B) (S)	(h)		0.5					だしこんぶ	0.4 赤
	14C みそ	11 赤			ごまあぶら	0.03	(A)	)				1		0.5 1.7 黄					120270131	0.4
	さけ	0.8			ちゅうかスープのもと	0.6	2	8					372 (92	1.1 94						
	にぼし	1.1 赤	梅ご飯の素に	tt. 用辺	すりごま	1	** <sup>5</sup> うしている かんは、、、	JAさんから	きのこにはたくさ	しゅるい ちんの種類	うどんのだしに	は、かつ	おくずがけは、営	tiが自	夏には、夏野	量が入っ	ボロネーゼとは	t. イタ	リクエストメ	х <sup>-</sup> ¬-
	みそは、醤油と	1-12	産のカリカリ梅		プルコギは <b>、</b> 韓[	こく だいひょ・ <b>司を代表</b>	ipいたものです。和語	歌山県はみ	があります。しいた		ぶし こんぶ つか		で食べられる料理の				リアからアメリカ			
	たの代表的な調味		います。普通の		でしている できる ない しょうり ひと する 肉料理の一つ		かんの生産量が日本	1位です!	き、しめじ、なめこ		す。かつお酇には		で、「すっぽこ」と	b-			日本に伝わり、ミ		り焼きチキンで	あま
	主原料は、大豆と	ぶまたは	は、熟した梅の		うのパイスで味付い うゆベースで味付い		11月の		ギ、キクラゲなど…	<sup>すがた</sup> ・	ン酸」、昆布には		地域もあります。か				ソースとして日本			
×	麦で、塩こうじと		/h > :	20	した やさい と野菜などを煮たい	1.4	たが、今度は田辺産のす。11月のみかんと		** >		ミン酸」という名		り粉などでとろみを				プラスこして ロインス 広まりました。 オ			
Ŧ	て発酵、熟成させ				しず来なころ点にい りょうり りする料理です。[		9。17月のみかんと		きのこは基本的に		成分が含まれてい		た、醤油味の汁に、	H-+	ロッコリーがみ	っていま	世は、イタリアの	が流って	シューンーはブ	テイノの
	品です。給食では	は、地元間	だ着くて硬めの			きに似て	は9月から収穫が始ま	まり、年末	た 食べられないので、	t=	れらの成分は、2		いまめらあるがらあ		す。真つけること	ン CVIQ レができ	「ボローニャ風の	)   <i>F</i>   . 1	祖の白わせを切りて	<b>ポイノ</b> つ (
	②の味噌屋さんの ジャースンナナ		ます。	ハサベドジ	います。ちなみに、		年始に向けて完熟して	ていきま	きには加熱するよう		合わさると、旨味		くざい 具材を入れます。		す。先ろけるとで るかな? <u>←</u>		う意味があります		めてくたさい。	
	使っています。		<b>いり</b> 。		います。りなめに、 Stric< ジ」とは豚肉のこの		す。		ましょう。		り、よりおいしく す	なりま			21.1a:	3 (2)	ン心をなるのです。	7 0		
					ノ」 こは豚肉のこ	_ C 9 。			数量は、小3・4	. —	<sup>9。</sup> 人当たりの分量		かはgです。幼保		<u>&gt;</u>		成長に合わせる			

## 1ヶ月の平均栄養価

エネルギー: 604 kcal たんぱく質:23.9 g 脂質:18.3 g

- ・献立表の数量は、小3・4年生一人当たりの分量で、単位はgです。幼保・他学年は個数のもの以外は、成長に合わせて調整しています。
- ・材料等の都合で献立内容が変更になる可能性があります。アレルギー項目が増えることはありません。
- ・表示している産地は予定になっています。

アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

	15(木)		16(金)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		Tak P. 34 P3 P1 24					
日(曜)			☆クリスマス	こんだて く献立☆	地産地消②~SDGs(は	(さい)					<sup>とうじ</sup> 冬至こんだて							
	牛乳	206 赤		206 赤	<b>牛乳</b> 2	206 赤	<b>牛乳</b> 2	206 赤	牛乳 2	206 赤		 206 赤						
			もりのきのこう	ライス	ちゅうかふうまぜ、	ごはん							人類の人間が、一方である。					
	ごはん		こめ	70 黄	こめ	70 黄	ごはん		ごはん		ごはん		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					
	こめ	80 黄		5 黄			こめ	80 黄	こめ	80 黄		80 黄	予防しよう!					
	うめぼし		とりにく			20 赤	しろみざかなのしも	E>.I-	ナげのおかかに		エビフライ	4 <del>-</del> +	・ 人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすく ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・					
	うめぼし		たまねぎ しめじ		やきぶた たけのこ	10 緑	しつみごりゅうして	<b>E/</b> IC		・ 1こ 赤	えびフライ	1こ 赤	● なりより。 とりからかせをが内りるためには、口こうから光度が17名が17名が17名が17名が17名が17名が17名が17名が17名が17名					
	70/10 U		まいたけ		ピーマン		ほきのしおこうじ たつたあげ	1こ 赤	G1900000.0.1C	この	あぶら	4 黄	る生活を心がけなければなりません。そのために置逆をのが1日3食、栄養バランス ・					
	みそおでん		にんじん		にんじん	10 緑	/2 2 /2 03 13	10 %	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	- Company	トンカツソース	3	● のよい良事をしっかり良べることと、適度な運動をすること、てして一方な睡眠をとう ● けんこう 神経 たま 神経 で					
	とりにく	15 赤		5 緑		4 緑	あぶら	6 黄	しおこんぶあえ		ゆずふうみサラ	ラダ	ます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽					
	だいこん	50 緑	ピーマン	3 緑	ほししいたけ	1 緑	しょうゆ	3	キャベツ	20 緑	キャベツ	30 緑	・ しく笑顔ですごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう! ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・					
	あつあげ	20 赤	あぶら	1 黄	あぶら	1 黄	さとう	3 黄	きゅうり	20 緑	きゅうり	15 緑						
	にんじん	18 緑	しお	0.65		3.8	レモンじる	2 緑	にんじん		コーン	5 緑	*b					
	ひらてん	18 赤	こしょう	0.03		0.1	~~-!\\ <b>&gt; \ ~</b> \	. –	しょうゆ	0.7	にんじん	3 緑	寒くてもしっかり 一歩あなたは 逆覚 ちょこつ亡さん?					
献	ちくわ	10 赤	コンソメ	0.7	さけ	1	ごまドレッシングサ		ごまあぶら	0.5 黄	<b>す</b>	1.3						
$\frac{1}{2}$	こんにゃく しょうゆ	30 緑 13	しょうゆ ポ <b>テトスープ</b>	1.2		).O3 1.5 黄	ツナ	5 赤 15 緑	しおこんぶ	1.5 赤		1.5 緑 0.03						
の	さけ	1.5	ウインナー	10 赤		1.5 典	きゅうり にんじん		きりぼしだいこんのい	(ために	こしょう しょうゆ	0.03	(+3) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \					
材	さとう	' 18	たまねぎ	,,	はくさいわかめる	スープ			とりにく	10 赤	しお	0.2						
料	みそ		にんじん(ほしのかたち)	2.5 緑		5 赤	ごまドレッシング		きりぼしだいこん	6 緑		1.2 黄						
	みりん	1	じゃがいも	30 黄	とうふ	20 赤			にんじん	10 緑	とうじのみそし							
	にぼし	1.5 赤	パセリ	O.4 緑	カットわかめ	O.4 赤	とうにゅうスープ	)	ひらてん	10 赤	かぼちゃだんご	15 緑	(多) (夢いから」「めんどうだから」という理					
			しお	0.4	にんじん	10 緑	とりにく	10 赤	こんにゃく	10 緑	こんにゃく	8 緑						
			さけ	1	はくさい	15 緑	はくさい	20 緑	えだまめ	2 緑	とうふ	20 赤	洗いをしていませんか? これでは洗っ					
	キャベツあえ		しょうゆ	2	チンゲンサイ			20 緑			にんじん	8 緑	くていない部分が多くて、手洗いをしていく					
	キャベツ	28 緑	こしょう	0.03		0.5		10 緑		3.5	だいこん	10 緑	ないのとほとんどかわりません。石けん					
	きゅうり ツナ	18 緑	コンソメ Xmasデザート	0,6	さけ しょうゆ	1 2.1	_	0.3 緑 0.6	みりん にぼし	1 1 赤	ねぎ みそ	3 緑 11 赤	てしっかり手を洗う羽標をつけましょう					
	ごまあぶら		クリスマスケーキ			2. i ).03		.03	ICIA U	I /JJN	さけ	11 奶 1						
	しょうゆ	3		10 %		0.7		0.6			にぼし	' 1.5 赤						
	さとう	0.3 黄	~	SEP SE		0.5 黄		1.5										
			318		みかん		とうにゅう	20 赤					(*					
					みかん	1こ 緑	さけ	1			)000000							
	うめぼ 71ろう	かいふく	45 K4	, –	はくさい ちょぞうせい たか	らめば	ちい	つぶ	にほんじん しゅしょく こめ		とうじ いちねん キっと	と ひる しかん	( ) B)					
	梅干しは、疲労		少し <sup>買</sup> いですか		首菜は、貯蔵性が高く だと2ヶ月ほど保たせる		ごまはとても小さい	ハ粒で	日本人の主食は米		を全は、一年で最も が短い日です。 冬至の		ふゆ やす しょく せい かつ					
	カルシウム吸収補	(A) #±	マス献立です。 クは12月25日にイ		にことが月はこ様にせる いよくも選がい できます。食物繊維やヒ		すが、栄養価の高い資 す。古代エジプトでは				かぼちゃ(昔はなんる		・・・ 冬休みの食生活					
	凝をサラサラ化、 の、殺菌作用、抗		は12月25日にイ リストの誕生を祈		C、カリウムなどをバラ	シスよ	としてだけでなく、光		本の文候に過じてい くさん収穫できるよ		れていました) を食/		o た やしょく ふきそく しょくせいかつ き					
メ	り、殺国作用、扒 剤、虫歯予防、食		り入下の誕生を祈 ト教の行事です。		く含みます。現在はス- hhlupでまわ		などに、また現代でも		なったため、米のす		ず湯に入ったりします		。 。					
ŧ	の8つの働きがあ		そういった意味は		どで1年中出回っている まま 多いですが、本来の旬に		として使用されること	ともあ	さに気が付いた昔の	人々は	に「ん」のつく食べれと違がつくといわれる							
_	もすごい食べ物で		く、家族や友達を		多いですが、本来の目に です。地元田辺の生産者		ります。不飽和脂肪質		ー生懸命稲を育て、 加 しゅしょく		で、かぼちゃ(なんる							
	15520	المراجعة	ごす行事として広	えまってい	作ってくれた 哲菜を使う		に、カルシウム・鉄・			きまし	んじん、こんにゃく、	、だいこん						
	(6)		ます。みんなで築	。 としく食べ	₫.		ネシウム・ <b>童鉛</b> などの ラルも含みます。	のミネ	た。		と運をたっぷり入れた	たみそ洋で						
	20-	<u>~~</u> 30}~	てください。						数量け 3・1年		す。 当たりの分量で							

- ・献立表の数量は、3・4年生一人当たりの分量で、単位はgです。幼保・他学年は個数のもの以外は、成長に合わせて調整しています。
- ・材料等の都合で献立内容が変更になる可能性があります。アレルギー項目が増えることはありません。
- ・表示している産地は予定になっています。

