



日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			
					きいろ おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちょうしをととのえる	
1	きん	むぎごはん		こんさいのそぼろに ごしきあえ 一しょくめかぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ こんにやく	ぎゅうにゅう とり にく ロースハム あつあげ めかぶ	ごぼう にんじん だいこん いんげん もやし きゅうり たまねぎ しょうが	
4	げつ	むぎごはん		ちゅうかスープ いかこぼんやき はるさめのごもくいため	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いか	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ピーマン きくらげ ねぎ しょうが	
5	か	こくとうパン		ポルシチふうスープ ふゆやさいサラダ	パン さとう じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー はくさい カリフラワー にんにく ビーツ	
走湯小リクエスト給食					ポークカレー フルーツあえ	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー やさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ りんご みかん もも パイン トマト にんにく しょうが
6	すい	むぎごはん		さつまいものみそしる たまごやき ごぼうしぐれに	こめ むぎ さつまいも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにゅう たまご わかめ あぶらあげ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが ねぎ	
ふるさとくまさんデー					すいとんじる セルフとりそぼろ	こめ むぎ さとう すいとん	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ (だし:いりこ)	にんじん はくさい だいこん たまねぎ とうもろこし ごぼう いんげん ねぎ しょうが
11	げつ	ごはん		かきたまじる ぶたキムチ ミルメーク	こめ でんぷん ごまあぶら ミルメーク	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく (だし:こんぶ かつおぶし)	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ キャベツ もやし はくさいキムチ えのきたけ	
宇土東小リクエスト給食					クリームペンネ ハンバーグのトマトソース りんごジャム	パン さとう ペンネ でんぷん りんごジャム	ぎゅうにゅう とり にく チーズ ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし トマト しめじ
12	か	しょくパン		のっぺいじる いわしカリカリあげ ひじきいために	こめ むぎ さといも こんにやく でんぷん さとう ごま こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ ひじき だいず あぶらあげ いわし (だし:かつおぶし)	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん えだまめ ごぼう	
まごわやさしい給食					はるさめのタンタンスープ ひらつくね キャラメルポテト	こめ むぎ はるさめ さとう ねりごま パンこ さつまいも あぶら バター グラニューとう キャラメル ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にか あかみそ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ れんこん もやし にんにく しょうが
13	すい	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのみそに ごぼうサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ むぎみそ	だいこん にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし いんげん しょうが	
免疫カアップデー					おやこに ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ねりごま こんにやく	ぎゅうにゅう とり にく たまご ちくわ こうやどうふ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり いんげん
14	もく	むぎごはん		ミネストローネ クリスピーチキン コールスローサラダ セレクトケーキ	パン マカロニ パンこ じゃがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とり にか	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし トマト にんにく	
15	きん	むぎごはん		マーボーどうふ うとふうみサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ しらすぼし あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ にんにく とうもろこし しょうが ねぎ	
うとんうまかデー					みそしる かぼちゃひきにくフライ ゆずあえ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん きゅうり ねぎ はくさい しめじ ゆず
18	げつ	むぎごはん		はくさいスープ ドライカレー	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし はくさい にんにく しょうが	

※献立は、都合により変更することがあります。

今月の献立のテーマ

風邪予防の食事

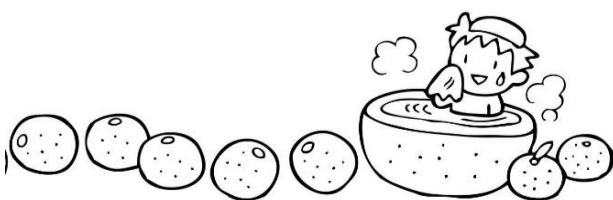
免疫力
アップデー



毎月、免疫力アップデーの献立を実施しています。腸内環境を整えるために、旬の野菜や果物・発酵食品・食物繊維の多い食品を取り入れた献立にしています。ご家庭でも、意識して取り入れられるといいですね。

今年は12月22日が冬至

冬至とは、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気を予防するといわれています。



* 12月19日 *
セレクトケーキ

自分の選んだケーキをお楽しみに★

