



こんだてよていひょう
献立予定表



<p>1</p> <p>すらっぴーじょー スラッピージョー (こっぺパン) (すらっぴーじょーのぐ) (スラッピージョーの具) ぎゅうにゅう 牛乳 すばげいていさらだ スパゲティサラダ ごまとうにゅうすーぶ ごま豆乳スープ</p> <p>エネルギー 709 kcal たんぱくしつ 25 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>2</p> <p>じゃーじゃーめん ジャージャーめん (ちゅうかめん) (中華めん) (じゃーじゃーめんのぐ) (ジャージャーめんの具) のむよーぐると 飲むヨーグルト ふる一つぼんち フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 722 kcal たんぱくしつ 27.3 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>3</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ちぐさやき 千草焼 しおこんぶいため 塩昆布炒め じゃがいもとあぶらあげのみそしる じゃがいもと油揚げのみそ汁</p> <p>エネルギー 706 kcal たんぱくしつ 27.6 g しよくえん 2.3 g</p>	<p>4</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 おでん みそまよねーずさらだ みそマヨネーズサラダ</p> <p>エネルギー 715 kcal たんぱくしつ 21.2 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>5</p> <p>まいぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (まいぼーどうふ) (麻婆豆腐) ぎゅうにゅう 牛乳 ばりばりさらだ バリバリサラダ</p> <p>エネルギー 727 kcal たんぱくしつ 28.6 g しよくえん 2.5 g</p>
<p>8</p> <p>みるくばん ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 はっしゅぽて ハッシュポテト はなやさいさらだ 花野菜サラダ はくさいのとまとすーぶ 白菜のトマトスープ</p> <p>エネルギー 707 kcal たんぱくしつ 23.7 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>9</p> <p>ちゃんぽんめん チャンポンメン (ちゅうかめん) (中華めん) (らーめんすーぶ) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 わふうさらだ 和風サラダ あせろらぜりー アセロラゼリー</p> <p>エネルギー 704 kcal たんぱくしつ 29 g しよくえん 3.3 g</p>	<p>10</p> <p>さんしょくどん 三色丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (さんしょくどんのぐ) (三色丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげのみそしる 厚揚げのみそ汁</p> <p>エネルギー 716 kcal たんぱくしつ 33 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>11</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 たらなのりしおふらい タラののり塩フライ からしあえ からし和え どさんこしる 道産子汁</p> <p>エネルギー 702 kcal たんぱくしつ 27.1 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>12</p> <p>はやしらいす ハヤシライス (むぎごはん) (麦ご飯) (はやしらい) (ハヤシラー) ぎゅうにゅう 牛乳 はにーれもんさらだ ハニーレモンサラダ</p> <p>エネルギー 720 kcal たんぱくしつ 22 g しよくえん 2.7 g</p>
<p>15</p> <p>こっぺパン コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 びざーる ビザロール ごぼうさらだ ごぼうサラダ こーんすーぶ コーンスープ</p> <p>エネルギー 720 kcal たんぱくしつ 22.7 g しよくえん 3 g</p>	<p>16</p> <p>かれーうどん カレーうどん (そふとめん) (ソフトめん) (うどんしる) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもとりんごの甘煮 さつまいもとりんごの甘煮</p> <p>エネルギー 728 kcal たんぱくしつ 21.3 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>17</p> <p>たかなちやーはん 高菜チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんごすーぶ 肉団子スープ</p> <p>エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 21.6 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>18</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 わふうはんばーぐ 和風ハンバーグ おからのぼてとさらだ おからのポテトサラダ きやべつのみそしる キャベツのみそ汁</p> <p>エネルギー 746 kcal たんぱくしつ 23.1 g しよくえん 2.0 g</p>	<p>19</p> <p>《しよくいくのひ》 《食育の日》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ちきんちきんごぼう チキンチキンごぼう のりちーずあえ のりチーズ和え すましじる すまし汁</p> <p>エネルギー 728 kcal たんぱくしつ 25.9 g しよくえん 2.6 g</p>
<p>22</p> <p>《とっじこんだて》 《冬至献立》 こっぺパン コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちやのしちゅー かぼちやのシチュー ゆずどれっしんぐさらだ ゆずドレッシングサラダ</p> <p>エネルギー 702 kcal たんぱくしつ 25.2 g しよくえん 2.3 g</p>	<p>23</p> <p>《くりすますこんだて》 《クリスマス献立》 そふとめんのみーとそーす ソフトめんのミートソース (ソフトめん) (ソフトめん) (ミートソース) (はっごうにゅう(すとろべりー)) 発酵乳(ストロベリー) からふるさらだ カラフルサラダ くりすますでざーと クリスマスデザート</p> <p>エネルギー 823 kcal たんぱくしつ 25 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>24</p> <p>ふゆやすみ(～1/7まで) 冬休み(～1/7まで)</p> <p>ふゆやすみ(～1/7まで) 冬休み(～1/7まで)</p>	<p>25</p>	<p>26</p>

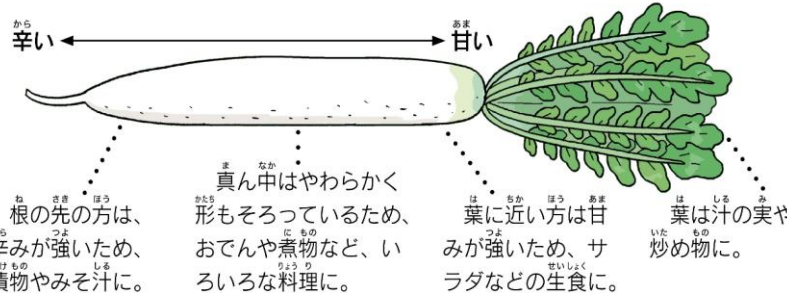
冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。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やかぜを予防するといわれています。



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。