



日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価		
					小学校	中学校	
15	中華めん			めん			
	みそラーメンスープ	ぶたにく・なると・みそ	じまづか*にんにく*もやし*はくさい*にんじん とうもろこし*はねねぎ*たまねぎ	あぶら・でんぷん・さとう・ごま アーモンド	656	800	
	ぎゅうにゅう/ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう		ミルクコーヒー	16.7	16.6	
	たこメンチカツ	たら・たこ		しょうが・ながねぎ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	27.7	25.4
	柚子香和え	ぎゅうにゅうにコー ヒーぎゅうにゅうの もとを選べてね!		キャベツ・にんじん		3.4	4.2
火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
16	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	780	
	さばの幽庵焼き	さば	ゆず	さとう	14.8	14.0	
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいす・あぶらあげ	にんじん・しらたき・さやいんげん	さとう・あぶら	33.5	30.5	
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも	2.0	2.3	
水							

**冬至 (とうじ) こんだて**

17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	のり佃煮	のり		さとう		626 801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.2	12.4
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ	パンこ・でんぷん・こむぎこ・あぶら さとう	29.3	26.9
	にんじんシソシリ	ツナ・たまご	にんじん	でんぷん・さとう・あぶら・ごまあぶら	1.9	2.3
木	貝だくさん根菜汁	とりにく・とうふ	しいたけ・ごぼう・こんにゃく・にんじん だいこん・ねぶかねぎ	さといも・あぶら・ごまあぶら		
18	マーガリン入りねじりパン			パン・マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			656	823
	チキンマカロニグラタン	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム プロセスチーズ	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム・パセリ	マカロニ・オリーブ油・ルウ・パンこ	14.8	14.4
	キャベツのスープ		キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ		36.4	35.7
	りんごゼリー			りんごゼリー	2.7	3.6
金						

\*\*\* ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) \*\*\*

**クリスマス こんだて**

21	コーンピラフ	とりにく・だっしふんにゅう	とうもろこし・たまねぎ・グリーンピース あかピーマン	こめ・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			706	812
	クリスマスチキン	とりにく	にんにく・とうもろこし	あぶら・こむぎこ・さとう・こめこ	12.5	13.2
	イタリアンサラダ		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン	ドレッシング	32.6	32.7
	雪だるまのスープ	ベーコン・かまぼこ	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら	4.0	4.3
月	プッシュドノエル			プッシュドノエル		
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			646	802
	豚肉の生姜焼き	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・あおピーマン	あぶら	13.7	13.1
	大学芋			さつまいも・あぶら・さとう・ごま	25.8	23.6
	かきたま汁	かまぼこ・とうふ・たまご	にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	1.4	1.9
23	りんごチップいりロールパン		りんご	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			686	837
	鶏肉の香草焼き	とりにく	にんにく・バジル		17.2	16.8
	ごぼうサラダ		ごぼう・にんじん・とうもろこし	さとう・ドレッシング・マヨネーズ・ごま	35.9	34.1
	根菜の豆乳スープ	ぎょにく・とうにゅう	かぼちゃ・ほうれんそう・れんこん・にんじん だいこん	でんぷん・さとう・あぶら	2.3	3.2
水	カスタードワッフル			カスタードワッフル		

**ごてんばこめこの日**

24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			650	792
	カジキのてりやき	カジキ		さとう	19.4	17.9
	関東煮	ぶたにく・こんぶ・さつまあげ・ちくわ うすらたまご・がんも	こんにゃく・だいこん・にんじん	じゃがいも・さとう・あぶら	22.3	20.2
	みかん		みかん		2.0	2.3
木						

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。  
 ※上記の食品以外にも使用場合があります。アレルギー食材の確認など詳細につきましては、  
 高根学校給食センターにお問い合わせください。  
 ※給食のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。  
 ※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(%)	650 830
	しぼう(%)	13~20 13~20
	食塩(g)	20~30 20~30
		2.0 2.5



**冬休みの食生活**

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養師	
					小学校	中学校