

2023年度

学年別町立給食センター

日 (期)	牛乳 ごはん おみそ	献立名	食品名						量(食卓単位)		
			おもにエネルギーのもとになる食品 (穀)		おもに体をたくすもとになる食品 (肉卵)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(おひた)		鶏	豚	魚
			ごはん(おみそ) がゆい	しゆがゆい	たんぱく質がゆい	おとしがゆい	かこうがゆい	どの卵のたんぱく質 がゆい			
1 (金)	おむごはん	やまやま キャベツのゆずあえ じゃがいものあげがらめ	ごはん おむ さとう じゃがいも かやくりこ	おむら ござ	卵だにくとろろ かつお節し	ポウチゅう	にんじん	こんにゃく えのたまけ しめじ ゆずあえ キャベツ じゃがいも おひたし(だし) 卵のゆ	527 21.3 21.7	633 25.1 24.0	784 30.2 23.2
4 (月)	おむごはん	チンジャオロース ハンバーグステーキ	ごはん おむ さとう かやくりこ ゆずあえ	おむら	卵だにくとろろ	ポウチゅう	にんじん ビーマン	キャベツ 卵のたまご にんにく しゅうが おひたし	472 22.7 23.3	544 21.0 21.1	699 27.7 19.9
5 (火)	おむごはん	とりにくのおさげりやま やさいのごちそうあえ くだくさんおひたし	ごはん おむ さとう じゃがいも	ござ	とりにくとろろ おむ	ポウチゅう	おむ にんじん	しょうが にんにく キャベツ じゃがいも こんにゃく えのたまけ	474 20.8 30.2	544 24.8 28.6	694 30.1 27.3
6 (水)	ハヤシライス	りっちゃんやまが てづくりゆずあえ	ごはん おむ さとう	おむら	卵だにくとろろ かつお節し	ポウチゅう こんぶ	にんじん トマト	卵のたまご グリンピース しめじ しょうが キャベツ コーン 卵のゆ	533 19.3 30.8	656 25.6 30.0	802 27.6 29.5
7 (木)	ひじきごはん	やさいのおぞまあえ とうもろこしのゆずあえ	ごはん さとう	おむら マヨネーズ	卵だにくとろろ おむら おむら おむら	ポウチゅう わかめ	にんじん 卵うれんどう おむ	えのたま 卵のたまご キャベツ じゃがいも えのたまけ だしこん	472 22.2 27.0	547 24.6 34.3	702 27.2 33.4
8 (金)	おむらうどん	ささげのゆずあえ キャベツとじゃがいものあえ	うどん さとう かやくりこ	おむら ござ	卵のたまご かつお節し おむら おむら	こんぶ しょうが	おむら ござ にんじん	卵のたまご キャベツ じゃがいも	448 28.2 33.3	563 23.0 30.7	699 42.3 30.7
11 (月)	にくごぼう どん草い	かにかあえ おみそ	ごはん おむ さとう	おむら	卵だにくとろろ おむら おむら	ポウチゅう わかめ	にんじん いんげん ござ	ござ 卵のたまご こんにゃく おひたし(だし) しょうが おみそ	478 20.1 27.9	570 23.9 28.2	706 28.8 23.1
12 (火)	おむらキムチ ごはん	ごぼうチヤース わかめチヤース おみそごちそう	ごはん おむ ごぼう かやくりこ さとう	おむら ござ	卵だにくとろろ	ポウチゅう わかめ	にんじん じゃがいも	ゆずあえ しょうが にんにく ござ えのたまけ	491 17.8 30.6	587 20.0 29.3	727 23.9 27.9
13 (水)	おむごはん	とりにくごちそう おみそ	ごはん おむ じゃがいも かやくりこ	おむら	とりにくとろろ おむら	ポウチゅう こんぶ おみそ	にんじん	こんにゃく だしこん ゆずあえ	500 24.5 31.3	601 29.4 29.8	744 34.0 28.9
14 (木)	おむごはん	ごぼうやまがゆずあえ ゆずあえ	ごはん おむ さとう	おむら	卵だにくとろろ おむら おむら	ポウチゅう	にんじん じゃがいも	卵のたまご こんにゃく にんにく ござ ゆずあえ	510 24.9 31.9	610 29.8 30.5	739 36.7 29.7
15 (金)	コッペパン	とりにくのマレードやま スパゲッティやま オニオンソース	コッペパン スパゲッティ	マヨネーズ おむら	とりにくとろろ	ポウチゅう わかめ	にんじん じゃがいも	キャベツ しょうが 卵のたまご	440 20.9 40.1	591 23.7 38.1	686 31.6 36.9
18 (月)	おむごはん	マヨネーズ おみそ	ごはん おむ さとう かやくりこ	おむら ござ	卵だにくとろろ おむら	ポウチゅう	おむら 卵うれんどう	だしこん にんにく しょうが じゃがいも キャベツ	476 19.0 34.2	568 22.2 33.0	703 26.9 31.9
19 (火)	おむごはん	いしかりやま おみそ	ごはん おむ じゃがいも さとう	おむら	さけとろろ おむら おむら	ポウチゅう こんぶ おみそ	おむら ござ	キャベツ 卵のたまご しめじ えのたまけ ゆずあえ	512 24.5 30.8	618 29.4 29.6	764 34.3 28.4
20 (水)	おむごはん	てづくりフライドチキン ポトフ アジ(卵・乳不使用)	ごはん おむ かやくりこ さとう じゃがいも	おむら	とりにくとろろ	ポウチゅう	にんじん	キャベツ 卵のたまご	527 21.6 31.3	620 24.5 29.5	756 28.5 27.3
21 (木)	おむごはん	ゆずあえ おみそ	ごはん おむ さとう	おむら	卵だにくとろろ おむら	ポウチゅう	にんじん いんげん 卵うれんどう	こんにゃく だしこん しめじ しょうが キャベツ じゃがいも	468 24.6 27.9	541 24.2 24.5	692 36.2 24.5
22 (金)	おむごはん	さげのちゅうおみそ とさげのちゅうおみそ おみそ	ごはん おむ かやくりこ さとう	おむら	さげかつお節し とりにく	ポウチゅう	ござ しょうが おみそ	しょうが しょうが ゆずあえ 卵のたまご	548 24.0 33.3	624 26.5 24.5	824 36.5 31.2
25 (月)	おむごはん	てづくりハンバーグ コンソメスープ	ごはん おむ ハンこ さとう	マヨネーズ	とりにくとろろ おむら	ポウチゅう	ござ しょうが おみそ	卵のたまご だしこん えのたまけ	497 21.7 33.3	541 24.2 24.5	692 36.2 24.5

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
給食費は、メニュー表を参照してください。

※給食費は、メニュー表を参照してください。

日が暮れるのが早く、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが蔓延してからというもの、さまざまな感染症が季節間隔を短く流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごすように、次のことに気をつけましょう。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

- ★ **こまめに手を洗う**
- ★ **早寝・早起きを心がける**
- ★ **冬が旬の野菜や果物を取り入れる**
- ★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**
- ★ **適度に体を動かす**

白菜、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご