


月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
振替休業日 	牛乳 ご飯 肉豆腐 みそ汁 洋なし寒天ゼリー 	牛乳 生パスタ ミートソース わかめのサラダ 焼きりんご 	牛乳 ご飯 いわしのさんが焼き ささみと野菜のごま酢和え 吉野汁 	牛乳 ご飯 生揚げと豚肉の味噌炒め 大根のスープ 杏仁豆腐 
9日	10日	11日	12日	13日
牛乳 ご飯 さばの辛味焼き さつまいものきんぴら みそ汁 	牛乳 ココア揚げパン ポルシチ マカロニサラダ 	牛乳 こぎつねご飯 干草焼き 海苔浸し みそ汁 	牛乳 ご飯 魚の照り焼き すりごま和え みそ汁 桃のヨーグルト 	牛乳 豆腐と挽肉のあんかけ丼 中華スープ いちごミルクゼリー 
16日	17日	18日	19日	20日
牛乳 ご飯 鶏の山賊焼き お浸し みそ汁 フルーツポンチ 	ショア 手作りチャーシュー麺 胡麻だれサラダ みかん 	牛乳 わかめご飯 魚のおろしがけ バランスサラダ みそ汁 	牛乳 セルフバーガー (ハンバーグ・パンズ) フライドポテト 野菜スープ ぶどうゼリー 	牛乳 ご飯 さわらの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 けんちん汁 
23日	24日	25日	手作りチャーシュー麺	セルフバーガー
牛乳 ドライカレーライス だいこんサラダ りんご 	牛乳 ご飯 ポテトコロック 小松菜とひじきの和え物 みそ汁 	コーヒー牛乳 えびピラフ 小松菜サラダ コンソメスープ いちごのケーキ 	豚肉を使って、チャーシューを手作ります。そのチャーシューの味付けに使用したタレをラーメンの汁に使用した「チャーシュー麺」を提供します。 	セルフバーガーは、パンズ(パン)にハンバーグを自分で挟んで食べるハンバーガーのことです。自分でハンバーグを挟んでポテトなどと一緒に食べましょう! 



冬至

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。本格的になる寒さに備えて、南瓜を食べ、柚子湯に入って、無病息災を願います。


今年の冬至は21日ですが、給食では20日に、「かぼちゃのいとこ煮」をつくります。



「ん」のつく食べ物

にんじん れんこん きんなん きんかん

冬至に「ん」のつく食べものを食べると、幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは、「なんきん」とも呼ばれ、「ん」のつく食べ物です。



※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんばく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。