

日	曜	のみのもの	こんだてめい	えいようのはたらき			エネルギー (kcal)	たん白しつ (g)	ひとことメモ
				ちにく 血や肉になる	ねつ ちからもと 熱や力の元になる	からだちようし との 体の調子を整える			
1	金		むぎごはん いかとポテのチリソース もやしとコーンのいためもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ おおむぎ でんぶん こめこ あぶら じゃがいも さとう はるさめ	しょうが にんにく ねぎ チンゲンツアイ もやし コーン にんじん たけのこ しいたけ はくさい	604	12日 三鷹産小麦のすいとん	
4	月		ぶたキムチどん トック くだもの	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら ねぎ もやし はくさい はくさいキムチ しいたけ こまつな りんご	610	この日の給食では三鷹市内 の畑でとれた小麦粉(強力 粉)と野菜ですいとん汁を作 ります。鷹南学園3校で同じ 日に実施します。	
5	火		はいがしよくパン ブルーベリージャム さかなのステーキソースかけ やさいソテー はくさいシ チュー	ぎゅうにゅう あおヒラス ベーコン とりにく チーズ しろいんげんまめ	はいがしよくパン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ たら はくさい パセリ マッシュルーム	625	三鷹市では、学校給食にお ける市内産農産物の活用促 進に取り組んでいます。市内 産野菜のおいしさ、都市農 業の大切さを知ってほしいと 思います。	
6	水		スパゲティツナソース キャラメルポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ なまクリーム ちりめんじゃこ	あぶら スパゲティ さつまいも バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ コーン キャベツ きゅうり	614	21日 セレクトデザート	
7	木		ちゅうかおこわ とうふとぶたにくのちゅうかいため ぶどうゼリーポンチ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かんてん うずらたまご	こめ もちごめ さとう あぶら でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンツアイ しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ねぎ はねぎ パイン みかん もも	605	2学期のセレクトデザートで は「ぶどうゼリー」「みかんゼ リー」「ももゼリー」の中から ひとつ、事前に選びます。	
8	金		むぎごはん いかのいちみあげ そくせきづけ ふくやさいのそぼろに	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ	こめ おおむぎ でんぶん こめこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しいたけ だいこん かぶ かぶほ	614	22日 冬至	
11	月		シナモンロール ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	ぶどうパン バター さとう はちみつ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー トマト さやいんげん もやし コーン キャベツ きゅうり	612	冬至は1年で1番昼が短くな る日です。この日にかぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入って 無病息災を願う習慣があり ます。冬至にちなみ、ほうとう にかぼちゃを入れ、サラダの ドレッシングはゆずドレッシン グにしました。	
12	火		なめし さかなのこうみだれ ブロッコリーのおかかしょうゆ すいとんじる	ぎゅうにゅう さば こなかつお ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ でんぶん しらたまこ きょうりきこ	だいこんば にんにく ねぎ しょうが フロッコリー もやし にんじん はくさい こまつな	609	冬至は1年で1番昼が短くな る日です。この日にかぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入って 無病息災を願う習慣があり ます。冬至にちなみ、ほうとう にかぼちゃを入れ、サラダの ドレッシングはゆずドレッシン グにしました。	
13	水		カレーライス ほうれんそうのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	こめ あぶら ごま じゃがいも こめこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ もやし きゅうり コーン ねぎ ほうれんそう りんご	596	冬至は1年で1番昼が短くな る日です。この日にかぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入って 無病息災を願う習慣があり ます。冬至にちなみ、ほうとう にかぼちゃを入れ、サラダの ドレッシングはゆずドレッシン グにしました。	
14	木		しおラーメン ツナとキャベツのつつみあげ ちゅうかだいこん くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいずミート	むしちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン もやし ねぎ はねぎ キャベツ だいこん みかん	633	冬至は1年で1番昼が短くな る日です。この日にかぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入って 無病息災を願う習慣があり ます。冬至にちなみ、ほうとう にかぼちゃを入れ、サラダの ドレッシングはゆずドレッシン グにしました。	
15	金		きびいりごはん ししゃものわふうドレッシング あおなときりほしのおひたし なまあげのすきやきふう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ぎゅうにく なまあげ	こめ きび あぶら さとう しらたき	たまねぎ にんじん ねぎ きりほしだいこん こまつな しゅんぎく	606	冬至は1年で1番昼が短くな る日です。この日にかぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入って 無病息災を願う習慣があり ます。冬至にちなみ、ほうとう にかぼちゃを入れ、サラダの ドレッシングはゆずドレッシン グにしました。	
18	月		ちやめし わふうたまごやき ごあまえ おでん	ぎゅうにゅう たまご とりにく こんぶ つみれ がんもどき ちくわ あげボール	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま こんにやく ちくわぶ じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん はくさい もやし ほうれんそう だいこん	637	冬至は1年で1番昼が短くな る日です。この日にかぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入って 無病息災を願う習慣があり ます。冬至にちなみ、ほうとう にかぼちゃを入れ、サラダの ドレッシングはゆずドレッシン グにしました。	
19	火		ミルクパン さかなのタルタルソースかけ ポイルキャベツ まめポターージュ	ぎゅうにゅう さけ とりにく しろいんげんまめ なまクリーム	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター コーンスターチ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんにく セロリー レモンじる にんじん マッシュルーム さやいんげん	621	冬至は1年で1番昼が短くな る日です。この日にかぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入って 無病息災を願う習慣があり ます。冬至にちなみ、ほうとう にかぼちゃを入れ、サラダの ドレッシングはゆずドレッシン グにしました。	
20	水		ごはん おかかねぎふりかけ ぶりだいこん しおとんじる くだもの	ぎゅうにゅう こなかつお ぶり ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく じゃがいも こめこ	はねぎ しょうが だいこん みずな ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ (かんきつ)	632	冬至は1年で1番昼が短くな る日です。この日にかぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入って 無病息災を願う習慣があり ます。冬至にちなみ、ほうとう にかぼちゃを入れ、サラダの ドレッシングはゆずドレッシン グにしました。	
21	木		ミックスピラフ とりにくのハーブやき コーンポテト やさいスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも オリーブオイル マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく コーン キャベツ	644	冬至は1年で1番昼が短くな る日です。この日にかぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入って 無病息災を願う習慣があり ます。冬至にちなみ、ほうとう にかぼちゃを入れ、サラダの ドレッシングはゆずドレッシン グにしました。	
22	金		ほうとう きなこむしパン こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かいそう きなこ とうにゅう	あぶら さといも ほうとう こんにやく さとう こむぎこ オリーブオイル さつまいも	にんじん ごぼう だいこん しいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ゆずかじゅう	615	冬至は1年で1番昼が短くな る日です。この日にかぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入って 無病息災を願う習慣があり ます。冬至にちなみ、ほうとう にかぼちゃを入れ、サラダの ドレッシングはゆずドレッシン グにしました。	
25	月		しゅうぎょうしき						※本字は今月使用予定の 三鷹産農産物です。

今年も残すところあと1か月となりました。もうすぐ冬休みが始まります。年末年始は色々なイベントがあり生活リズムが崩れがちになりますが、有意義な冬休みを過ごすためにも、学校がある日と同じように早め早起き、1日3回の食事で規則正しい生活を心がけてください。3学期の給食は始業式の翌日1月10日(水)から始まります。また、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。良いお年をお迎えください。

