


☆献立について☆

- 寒い時期なので、温かいスープや汁物を多く取り入れました。
- 冬を健康に過ごすために、季節の緑黄色野菜を多く取り入れました。
- 12月22日の冬至にちなみ、かぼちゃを使った献立「かぼちゃのふくめ煮」を取り入れました。
- 郷土料理の献立として、山梨県の料理「ほうとう」を取り入れました。
- 国際理解の献立として、タイ料理(ガパオ ソムナム トムヤムクン)とフィンランド料理(リハマカローニ・ラーティッコ シスコン・マツカライケイト)を取り入れました。

				1	
				はま菜ちゃんのごまつなを味わう	
				麦ごはん <small>精白米 米粒麦</small> だいこんとわかめのスープ <small>だいこん ねぎ わかめ ごま油</small>	
				ごまつな花マル井の具 <small>豚肉 なたも たまねぎ キャベツ ごまつな</small> いもようかん <small>さつまいも 砂糖 寒天</small> <small>にんじん コーン しょうが エリンギ 米油</small> <small>砂糖 ごま油 てんぷん</small> 牛乳	
4 国際理解		5		6	
タイ料理を味わう		季節の食品かぶを味わう		季節の食品さといもを味わう	
ごはん <small>精白米</small> ソムナム <small>切干しだいこん にんじん にんにく</small> <small>砂糖 ナンプラー レモン果汁</small> ガパオライスの具 トムヤムクン <small>鶏肉 たまねぎ じんじん 緑・赤ピーマン</small> <small>えび たまねぎ にんじん チンゲンサイ</small> <small>バジル にんにく 砂糖 ナンプラー</small> たまねぎ 檸檬果汁 ナンプラー ラー油 牛乳		ぶどうパン かぶのスープ煮 <small>ベーコン かぶ じゃがいも</small> <small>ブロッコリー</small> りんご 鶏肉とごまつなのスパゲティ <small>スパゲティ 鶏肉 たまねぎ ごまつな</small> <small>しめじ にんにく オリーブ油 輪とうがらし</small> 牛乳		はいがごはん 呉汁 <small>はいが米</small> だいず 豆腐 油揚げ かぶ ねぎ <small>ごぼう にんじん わかめ みそ</small> 豚肉とさといもおろし煮 <small>豚肉 さといも たまねぎ だいこん</small> <small>にんじん 米油 砂糖 てんぷん</small> 牛乳	
				7 高等部入学選考(届出休校)	
					
				8 鮭の栄養について知る	
				ロールパン ミネストローネ <small>ベーコン たまねぎ トマト缶 キャベツ</small> <small>にんじん にんにく いんげん豆 オリーブ油</small> サーモンフライ 紅まどんな <small>さけ 小麦粉 パン粉 米油</small> 牛乳	
11		12		13 郷土料理	
豚肉の栄養について知る		含蜜糖について知る		山梨県の郷土料理を味わう	
五穀ごはん <small>精白米 五穀米</small> ごま酢あえ <small>切干しだいこん にんじん ごま 砂糖</small> ポークカレー <small>豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 米油</small> <small>しょうが にんにく 小麦粉 マーガリン</small> プルーンはっこう乳		麦ごはん <small>精白米 米粒麦</small> みそ汁 <small>油揚げ かぶ ねぎ ほうれんそう みそ</small> 親子煮 黒みつゼリー <small>鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 たまねぎ にんじん</small> <small>砂糖 てんぷん</small> 含みつ糖 砂糖 寒天 牛乳 		焼きいも <small>さつまいも</small> ごまあえ <small>もやし ほうれんそう ごま 砂糖</small> 凍り豆腐の炒り煮 ほうとう <small>凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ</small> <small>米油 砂糖</small> ほうとう 豚肉 油揚げ うずら卵 <small>かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ みそ</small> 牛乳 	
18 食育の日		19		20	
体を温める料理について知る		タンドリーチキンを味わう		つみれ汁について知る	
ごはん <small>精白米</small> だいずの磯煮 <small>ひじき だいず 凍り豆腐</small> <small>にんじん 米油 砂糖</small> たらちり ごまつなふりかけ <small>たら 豆腐 鶏肉 はくさい ねぎ</small> <small>ごまつな ちりめんじゃこ ごま ごま油</small> <small>にんじん しゆんぎく えのきたけ</small> <small>しらたき ゆず</small> 牛乳		はいがパン 豆のサブジ <small>いんげん豆 だいず じゃがいも</small> <small>ブロッコリー 米油 クミン カルダモン</small> タンドリーチキン 野菜スープ <small>鶏肉 ヨーグルト にんにく</small> <small>ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ</small> 牛乳		さといもごはん <small>はいが米 さといも ごま</small> つみれ汁 <small>生つみれ しょうが みそ てんぷん</small> <small>だいこん にんじん ねぎ わかめ みそ</small> だいずと鶏肉の煮物 <small>だいず 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐</small> <small>にんじん ごぼう しょうが こんにゃく 砂糖</small> 牛乳	
21		22 行事食		21	
県内産みかんを味わう		冬至について知る		県内産みかんを味わう	
はいがごはん <small>はいが米</small> 茎わかめスープ <small>はいが米</small> くきわかめ もやし ねぎ にんじん <small>ごま油</small> 麻婆豆腐 県内産みかん <small>豆腐 豚肉 だいず ねぎ にんじん 米油</small> <small>しょうが にんにく 砂糖 みそ ごま油</small> <small>テンメンジャン トウバンジャン てんぷん</small> 牛乳		麦ごはん <small>精白米 米粒麦</small> かぼちゃのそぼろあんかけ <small>かぼちゃ 豚肉 だいず しょうが</small> <small>砂糖 てんぷん</small> 魚のゆずみそかけ かきたま汁 <small>カレイ ゆず 砂糖 みそ</small> <small>鶏卵 豆腐 ねぎ かんぴょう</small> <small>ごまつな てんぷん</small> 牛乳		はいがごはん <small>はいが米</small> 茎わかめスープ <small>はいが米</small> くきわかめ もやし ねぎ にんじん <small>ごま油</small> 麻婆豆腐 県内産みかん <small>豆腐 豚肉 だいず ねぎ にんじん 米油</small> <small>しょうが にんにく 砂糖 みそ ごま油</small> <small>テンメンジャン トウバンジャン てんぷん</small> 牛乳	

『第19回学校給食展』のお知らせ

横浜市の栄養教諭・学校栄養職員による学校給食展が開催されます。

日時:2023年12月9日(土) 11:30~15:30
 場所:新都市プラザ(そごう横浜地下2階入り口前)
 内容:給食に関する展示や映像など

お時間がありましたら、ぜひお越しください。



冬至は、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長くなる日です。
 日本では、おかしから冬至にかぼちゃを食べて、「ゆず湯」に入る習慣があります。
 かぼちゃには、かぜを予防するはたらきがあります。

1月の給食は
1月10日(水)から
 はじまります。