



22日(月)冬至献立	23日(火)	24日(水)お楽しみ献立	25日(木)	《給食レシピ紹介》冬休みにつくってみてね♪	
ごはん / 牛乳 堀金厚揚げのゆずみそ田楽	ごはん / 牛乳 わらさのねぎソースがけ	牛乳 ピタパン	ごはん / 牛乳 ますの塩こうじ焼き	◇白身魚のみぞマヨ焼き = 11日(木)登場 =	
1 堀金厚揚げ 小55g 1 堀金厚揚げ 中75g 4 ゆず(果皮、生) 4 ゆず(果汁、生) 5 三温糖 1 常念みそ 本みりん 5 かたくり粉 とうじ 冬至のかぼちゃだんご 1 あづぎ(乾) 5 三温糖 天然塩 うすくちしょうゆ 5 いももち 3 かぼちゃ	1 わらさ 小50g 1 わらさ 中70g 黒こしょう 酒 5 米粉 5 かたくり粉 6 ひまわり油(揚げ油) 6 ごま油 4 しょうが 4 にんにく 4 ねぎ 2.5 酢 こいくちしょうゆ 5 三温糖 水 バンバンジーサラダ	1 ピタパン 小60g ★小麦 1枚 5 ピタパン 中80g ★小麦 1枚 スパイシーチキン 1 鶏もも肉 小50g 1切 1 鶏もも肉 中70g 1切 天然塩 0.35 黒こしょう 0.02 カレー粉 0.02 チリパウダー 0.02 白ワイン 1 マカロニツナサラダ 5 マカロニ ★小麦 4 4 きゅうり 10 1 ツナフレーク 10 4 キャベツ 15 3 にんじん 5 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 10 5 三温糖 0.1 わかめスープ	1 ます 小50g 1切 1 ます 中70g 1切 塩麹 3.8 炒り鶏 1 鶏もも肉 20 酒 2 こいくちしょうゆ 0.5 ひまわり油 1 5 三温糖 2 4 干し椎茸 0.5 4 ごぼう 5 4 たけのこ水煮 12 5 こんにゃく(角) 15 4 れんこん 15 3 にんじん 10 かつおだし汁 14 こいくちしょうゆ 2 本みりん 2 天然塩 0.1 4 きぬさや 3 お麸のすまし汁 2.5 かつおだし 4 だいこん 20 3 にんじん 10 4 えのきだけ 8 5 白玉ふ ★小麦 3 3 にんじん 10 5 じゃがいも 30 4 ホールコーン 12 コソソメ 1 オイスターソース 1.8 米粉 3.5 2 ★牛乳 40 天然塩 0.4 白こしょう 0.03 パセリ(乾) 0.02 いちごケーキ 5 いちごケーキ 1c ※たまご・乳・小麦不使用	《材料(4人分)》 たら 4切 (他のお魚でもOK!) 塩こしょう 少々 ◆マヨネーズ 40g ◆みそ 12g ◆砂糖 小さじ1 ◆酒 小さじ1 紙カップ 4枚 (魚が乗る大きさ)	《作り方》 ①たらに塩こしょうをふる。 ②◆の調味料を合わせてよく混ぜる。 ③紙カップにたらをのせ、②のソースをかける。 ④180℃に予熱しておいたオーブンで18分焼いたらできあがり! ☆紙カップの代わりに、鉄板にクリッピングシートをひいたり、アルミホイルで包んでホイル焼きにしてもおいしく食べられます!
鶏肉のすまし汁 かつおだし 1 鶏もも肉 酒 4 玉ねぎ 3 にんじん 4 ぶなしめじ 本みりん うすくちしょうゆ 天然塩 4 ねぎ	1 ささみフレーク 10 4 キャベツ 25 3 にんじん 5 4 きゅうり 8 6 白いりごま 1.1 6 ねりごま 3.3 1 みそ 1 6 ごま油 0.5 3 三温糖 0.8 4 こいくちしょうゆ 0.8 天然塩 1.2 5 カットわかめ	1.1 米粉のしあわせシチュー 6 有塩バター ★乳 0.9 1 ウィンナー 8 白ワイン 1 4 玉ねぎ 30 3 にんじん 10 5 じゃがいも 30 4 ホールコーン 12 コソソメ 1 オイスターソース 1.8 米粉 3.5 2 ★牛乳 40 天然塩 0.4 白こしょう 0.03 パセリ(乾) 0.02 お魚をおいしく食べよう!献立です。今回はぶりの子ども、わらさに、甘酸っぱいねぎのソースをかけます。	2.5 お麸のすまし汁 4 だいこん 20 3 にんじん 10 4 えのきだけ 8 5 白玉ふ ★小麦 3 3 にんじん 10 5 じゃがいも 30 4 ホールコーン 12 コソソメ 1 オイスターソース 1.8 米粉 3.5 2 ★牛乳 40 天然塩 0.4 白こしょう 0.03 パセリ(乾) 0.02 いちごケーキ 5 いちごケーキ 1c ※たまご・乳・小麦不使用	《材料(4人分)》 ごはん お茶碗4杯分 ごま油 小さじ1 豚こま肉 60g 酒 小さじ1 白菜キムチ 60g たくあん漬け 30g しょうゆ 小さじ1/3	《作り方》 ①たくあんを薄いいちょう切りにする。 ②フライパンにごま油をひき、豚肉を加え、色が変わまるまで炒める。 ③酒を加え、さらにキムチ・たくあん・しょうゆを加えて炒める。 ④ごはんに③の具材を混ぜればできあがり!
かぼちゃと小豆の煮物は全国的に食べられますが、さらにお団子を加えるかぼちゃ団子は松本平の郷土料理です。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、冬も元気に過ごしましょう!	4 えのきだけ 10 3 にんじん 8 4 玉ねぎ 25 1 木綿豆腐 15 チキンブイヨン 4 うすくちしょうゆ 4 2 カットわかめ 0.5	5 コーヒー牛乳のもと 5 コーヒー牛乳のもと 1袋	2025年最後の給食は、お年取りをイメージしました。冬休みあけ、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています!よいお年を~!馬	◇キムタクごはん = 15日(月)登場 =	◇キムタクごはん = 15日(月)登場 =
634kcal 24.2g 17.2g 400mg 1.9g 789kcal 29.4g 20.5g 458mg 2.3g	590kcal 26.8g 19.0g 336mg 1.8g 734kcal 33.8g 22.5g 372mg 2.7g	678kcal 27.7g 31.8g 363mg 2.9g 830kcal 34.7g 38.2g 388mg 3.8g	590kcal 29.0g 13.8g 373mg 1.9g 732kcal 36.6g 16.0g 384mg 2.6g	11/11(火)、小4年生の保護者の皆様を対象に、給食試食会が行われました。お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。以下、いただいたご意見を紹介します。	◇小学校で試食会が行われました◇
上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したもので、食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。	献立表の見方 赤の食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	血肉骨をつくる 主に体をつくる (たんぱく質など)	1群 緑の食品 色の濃い野菜 その他の野菜 果物	3群 黄の食品 熱や力になる 米、パン めん類、いも類など	5群 5群 6群 主にエネルギーのもと (炭水化物) 油、バター マヨネーズなど 主にエネルギーのもと、 (脂質)

