

| 月                                                                                                                                                                                                   |  | 火                                                                                                                       |  | 水<br>1日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 木<br>2日                                                                                                                 |  | 金<br>3日                                                                                                                             |  | 予約締切         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|
| 🎵21日 冬至献立🎵<br>今年の冬至は22日なので、1日早い冬至献立です。冬至は1年で最も昼が短い日で、二十四節気のひとつです。無病息災を祈り、南瓜を食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。また、【ん】のつく食べ物を食べると幸運になる【運盛り】という言い伝えがあります。給食にも運盛り食材を豊富に取り入れるので、何個あるか探してみてください。厄払いの小豆は、いとこ煮として提供します。 |  |                                                                                                                         |  | 焼き豚炒飯<br>春巻き<br>甜面醬のツナサラダ<br>白菜のスープ<br>果物(柿)<br>1人1杯 - 839 kcal 食塩相当量 3.3 g<br>たんぱく質 33.2 g 脂質 31.5 g                                                                                                                                                                                                                                                    |  | ごはん<br>いかのごまマヨソース<br>白滝の卵炒め、野菜の芥子酢和え<br>さつま芋の味噌汁<br>あずきミルクかん<br>1人1杯 - 828 kcal 食塩相当量 3.4 g<br>たんぱく質 37.1 g 脂質 24.0 g   |  | 豚きつね丼<br>春菊入りおかか和え<br>根菜の味噌汁<br>抹茶と甘納豆の米粉蒸しパン<br>1人1杯 - 867 kcal 食塩相当量 2.7 g<br>たんぱく質 31.6 g 脂質 27.3 g                              |  | 11/19<br>(金) |
| 6日                                                                                                                                                                                                  |  | 7日                                                                                                                      |  | 8日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 9日                                                                                                                      |  | 10日                                                                                                                                 |  | 11/26<br>(金) |
| ごはん<br>豚肉の生姜焼き、野菜炒め<br>白菜のコールスロー<br>かき玉味噌汁<br>白ごまミルクプリン<br>1人1杯 - 857 kcal 食塩相当量 3.1 g<br>たんぱく質 35.1 g 脂質 34.1 g                                                                                    |  | ごはん<br>カレイの唐揚げ、大豆の磯煮<br>かぶのピリ辛サラダ<br>芋のごま豆乳味噌汁<br>果物(りんご)<br>1人1杯 - 798 kcal 食塩相当量 2.9 g<br>たんぱく質 35.3 g 脂質 25.9 g      |  | キャロットライスのクリームがけ<br>花野菜のカレーマリネ<br>ジュリエンヌスープ<br>もちもち焼きチョコ餅<br>1人1杯 - 822 kcal 食塩相当量 2.8 g<br>たんぱく質 32.5 g 脂質 24.1 g                                                                                                                                                                                                                                        |  | ごはん<br>にんにく肉じゃが<br>ツナとチーズの和風サラダ<br>焼き葱と竹輪の味噌汁<br>果物(キウイフルーツ)<br>1人1杯 - 807 kcal 食塩相当量 3.1 g<br>たんぱく質 31.5 g 脂質 26.0 g   |  | 白ごま担々うどん<br>きびなごの磯辺天ぷら<br>大根の即席漬け<br>スイートポテト<br>1人1杯 - 859 kcal 食塩相当量 3.1 g<br>たんぱく質 35.4 g 脂質 31.8 g                               |  |              |
| 13日                                                                                                                                                                                                 |  | 14日                                                                                                                     |  | 15日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 16日                                                                                                                     |  | 17日☆富山料理☆                                                                                                                           |  | 12/3<br>(金)  |
| 冬野菜のカレーライス<br>ビーンズハニーマヨサラダ<br>米粉マカロニのスープ<br>りんごのコンポート<br>1人1杯 - 873 kcal 食塩相当量 3.0 g<br>たんぱく質 30.9 g 脂質 26.7 g                                                                                      |  | 醤油菜飯<br>味噌風味おでん<br>白菜の梅マヨ和え<br>果物(みかん)<br>1人1杯 - 792 kcal 食塩相当量 3.3 g<br>たんぱく質 29.0 g 脂質 24.0 g                         |  | ごはん<br>お好み焼き風卵焼き<br>切干大根の炒り煮<br>芥子マヨサラダ<br>里芋の味噌汁、果物(りんご)<br>1人1杯 - 781 kcal 食塩相当量 3.1 g<br>たんぱく質 32.1 g 脂質 26.5 g                                                                                                                                                                                                                                       |  | ごはん<br>A:高野豆腐 B:カジキ の酢豚風<br>棒棒鶏風春雨サラダ<br>玉米湯(ユイミータン)<br>杏仁フルーツ<br>1人1杯 - 862 kcal 食塩相当量 2.7 g<br>たんぱく質 31.1 g 脂質 27.3 g |  | ごはん<br>ぶり大根<br>青菜のよごし(味噌和え)<br>氷見カレー汁<br>いもがもち(里芋入りおはぎ)<br>1人1杯 - 793 kcal 食塩相当量 2.9 g<br>たんぱく質 36.0 g 脂質 22.8 g                    |  |              |
| 20日                                                                                                                                                                                                 |  | 21日🎵冬至献立🎵                                                                                                               |  | 22日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 23日                                                                                                                     |  | 24日                                                                                                                                 |  | 12/10<br>(金) |
| オリーブオイルライス<br>ミートローフ、人参グラッセ<br>ポテトサラダ<br>かぶときのこのスープ<br>ココアプリン<br>1人1杯 - 850 kcal 食塩相当量 2.7 g<br>たんぱく質 32.4 g 脂質 32.4 g                                                                              |  | ごはん<br>鯖の柚子みぞれがけ<br>蒟蒻と蓮根のピリ辛炒め<br>南瓜のいとこ煮<br>厚揚げけんちん、果物(きんかん)<br>1人1杯 - 739 kcal 食塩相当量 2.7 g<br>たんぱく質 30.4 g 脂質 22.2 g |  | 二色トースト<br>(じゃこ・ハニーセサミ)<br>米粉のカレークリーム煮<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツポンチ<br>1人1杯 - 894 kcal 食塩相当量 3.7 g<br>たんぱく質 33.7 g 脂質 36.4 g                                                                                                                                                                                                                                   |  | ごはん<br>豆腐ステーキすき焼き風<br>野菜のたらこんぶあえ<br>いものこ汁<br>果物(りんご)<br>1人1杯 - 758 kcal 食塩相当量 2.7 g<br>たんぱく質 34.1 g 脂質 22.4 g           |  | ガーリックライス、ローストチキン<br>のり塩フレンチポテト<br>レモン風味のコールスロー<br>パンプキンポターージュ<br>Xmasティラミス<br>1人1杯 - 953 kcal 食塩相当量 3.4 g<br>たんぱく質 35.5 g 脂質 39.9 g |  |              |
| 🎵冬至に【ん】のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります🎵<br>なんきん(かぼちゃ) れんこん にんじん ぎんなん きんかん かんでん うどん(うどん)                                                                                                                |  |                                                                                                                         |  | ☆17日 富山県の料理 ☆【ぶり大根】【よごし】【氷見カレー】【いもがもち】<br>* 富山湾では氷見寒ブリを代表とする良質なぶりが多くとれることから、沢山のぶり料理があります。<br>* 【よごし】は、野菜を茹でて細かく刻んで味噌で煎りつけた、ごはんのお供にぴったりな料理です。味噌で野菜を「汚す」ことが料理名の由来ともいわれています。<br>* 富山県氷見市で提供・販売されているご当地【氷見カレー】は、「氷見産の煮干しを使うこと」一点を定義としています。うどんやラーメンもあるようですが、給食では汁物として提供します。<br>* 【いもがもち】は、ごはんに里芋を混ぜたおはぎのこと。窯の中で作る餅のことを「かい餅」といい、それに芋が入っていることから【いもがもち】となったそうです。 |  |                                                                                                                         |  |                                                                                                                                     |  |              |
| ❄️冬休み❄️                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                         |  |                                                                                                                                     |  |              |