



*お家から清潔なはしやスプーンを持てきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 脂質
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	
1	金	ビーンズチリドッグ(コッペパン・ウインナー・チリビーンズ) 牛乳 じゃがいもだんごのスープ フルーツインゼリー	コッペパン さとう 油 じゃがいもだんご ゼリー	ウインナー 大豆 牛乳 とり肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー キャベツ とうもろこし パセリ みかん りんご	608 23.5 19.1
4	月	おやこ 親子どんぶり 牛乳 ほうれんそうともやしのごまあえ<旬> こんさい 根菜チップの甘辛あえ<旬>	米 さとう でんぷん ごま油	卵 とり肉 牛乳	たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんじん もやし ごぼう れんこん	607 23.6 21.6
5	火	ごはん わかめふりかけ 牛乳 ししゃもの天ぷら かぶのサラダ<旬> じゃがいもそばろ煮	米 わかめふりかけ 小麦粉 油 マヨネーズ(卵抜き) じゃがいも	牛乳 ししゃも ハム とり肉	かぶ きゅうり レモン にんじん たまねぎ グリーンピース	685 27.7 25.8
6	水	ごはん 牛乳 こうやどうふ 高野豆腐入りすとり ビーフンの炒め物	米 でんぷん 油 ごま油 さとう ビーフン	牛乳 とり肉 高野豆腐 ハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン キャベツ	631 21.9 22.7
7	木	ごもく 五目ラーメン 牛乳 ぶた肉のりんごソース<旬> シャリシャリ豆	中華めん 油 でんぷん	なると 焼き豚 牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ りんご	628 34.6 19.4
8	金	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが キャベツの甘酢<旬> なっとう	米 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ 糸かまぼこ 納豆	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ	588 26 15.2
11	月	ごはん 牛乳 チキン南蛮(タルタルソース) いそかあえ さつまいものみそ汁	米 でんぷん 油 さとう ノンエッグタルタルソース さつまいも	牛乳 とり肉 さつま揚げ のり 油揚げ みそ	しょうが こまつな はくさい にんじん もやし ねぎ	620 27.5 20.3
12	火	ふゆやさい 冬野菜カレーライス<旬> 牛乳 キャベツの塩こうじ炒め<旬> みかん<旬>	米 麦 じゃがいも 油 カレーうどん	ぶた肉 牛乳 ハム	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ にんにく りんご キャベツ みかん	599 22.7 14.9
13	水	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 いろどりサラダ(ドレッシング) すまし汁 いちごのタルト	米 さとう ドレッシング タルト	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐	ごぼう にんじん しょうが もやし とうもろこし ほうれんそう たまねぎ しいたけ	620 20.3 19.9
14	木	くろまい 黒米ごはん ココア牛乳 とり肉と大豆の揚げがらめ 塩こんぶあえ 雪ん子汁	米 黒米 ココア牛乳のもと でんぷん 油 さとう 白玉だんご	牛乳 とり肉 大豆 こんぶ ぶた肉 みそ	こまつな はくさい だいこん にんじん しいたけ ねぎ	674 25.6 23.2

もりもり高島っ子の日

リクエスト給食

高島デー

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギーたんぱく質脂質
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	
15	金	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ハンバーグ シャキシャキサラダ(ドレッシング) はくさいのクリーム煮 ^{に しゅん} 旬	米 でんぷん さとう 油 じゃがいも 米粉シチューの素	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆 豆乳 とり肉 生クリーム	たまねぎ だいこん みずな とうもろこし はくさい にんじん しめじ	667 32.5 22.3
18	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ヤムニョムチキン ツナとコーンのナムル わかめスープ	米 でんぷん 油 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉 みそ まぐろ わかめ ハム	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし もやし にんじん たまねぎ	638 24.8 24.8
19	火	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さけのみそネーズ ^や 焼き グリーンポテト キャベツとベ ^{に しゅん} ーコンのスー ^{に しゅん} 煮旬	米 マヨネーズ(卵抜き) じゃがいも 豆乳バター	牛乳 さけ みそ あおさ粉 ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし	586 24.8 20.8
20	水	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とり肉のじゅんじゅん ^{きょう} 郷 ゆずだいこん ^{しゅん} 旬 かぼちゃのかき ^あ 揚げ	米 さとう 小麦粉 でんぷん 油	牛乳 とり肉 焼き豆腐	ねぎ たまねぎ こんにゃく だいこん ゆず かぼちゃ にんじん	641 21.3 23
21	木	ピラフのオーロラソース ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ほし星のコロッケ ツリーサラダ(ドレッシング) クリスマスカップデザート	米 麦 油 米粉シチューの素 さとう コロッケ ドレッシング	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	689 20.5 23.7

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

今月のリクエスト給食(13日)

今月は、高島中学校3年生の万木蒼菜(ゆるぎそな)さんが考えたリクエスト給食です。献立名は「みんな大好きスタミナ給食」です。友達や自分が好きな給食を組み合わせて、みんなが笑顔で食べられるような献立になっています。楽しくおいしくいただきます。

今月の地場産食材

米、黒米、大豆、卵、さつまいも、じゃがいも、キャベツ、こまつな、ほうれん草、だいこん、かぶ、にんじん、ねぎ、はくさい、ブロッコリーなど

冬至給食(20日)

22日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。給食でもゆずを使った「ゆずだいこん」やかぼちゃの入った「かき揚げ」がつかます。しっかり食べてかぜを予防しましょう。

※料理名の後に記載されているマークについて
〈行〉…行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理

〈郷〉…郷土料理

高島市に昔から伝わる料理

〈旬〉…旬の食材を使った料理など

旬とは野菜、果物、魚がたくさんとれておいしい時期

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和5年11月24日までに検査した全ての食材で不検出でした。