

今月の
食育目標冬の栄養について知り、
好き嫌いしないで、なんでも食べよう！

日	曜日	主食	のみもの	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー	
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり		
1	月	ごはん	牛乳	ビビンバ	わかめスープ		こはん あぶらさとう こま	きゅうにゅう ふたにく わかめ とうふ	にんにく にんじん ちくわ 人参 たら ちやしだけのこ しゅうが	555 kcal 23.5 g 16.0 g 1.7 g	いよいよ2学期最後の月になりました。給食の日も残りわずかとなりましたが、最終日にはみんなの大好きなクリスマスケーキもあるので、楽しみにしてくださいね♪
2	火	たかな チャーハン	牛乳	ちくわの チーズふうみあげ	ちゅうかスープ		こめ むき あぶら てんぶらこ	ふたにく やきぶた やきうにゅう ちくわ こなチーズ とりにく とうふ かんてん うすらのたまこ	にんにく にんじん ながねぎ えだまめ 人参 たら ちやしだけのこ しゅうが	556 kcal 24.3 g 18.0 g 3.2 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
3	水	ごはん	牛乳	さかなの オーロラソースあえ	かきたまじる		こはん かたぐりこ あぶら さとう	きゅうにゅう かつお しおがな ながねぎ	にんにく ピーマン こまつな	688 kcal 31.4 g 22.3 g 1.6 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
4	木	コッペ パン	牛乳	ほうとう	だいすとにぼし の あまから		コッペパン かたぐりこ あぶら さとう こま	きゅうにゅう あぶらあげ ふたにく みそ たいす	かぼちゃ しいたけ にんじん こまつな みかん	631 kcal 29.7 g 21.0 g 2.4 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
5	金	くろパン	牛乳	ポトフ	コーンサラダ		くろパン ジャガイモ あぶら さとう	きゅうにゅう とうふ ブラック	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	579 kcal 27.1 g 18.8 g 2.5 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
8	月	チーズ パン	発酵乳	ホワイト スパゲッティ	かいそうサラダ		チーズパン スパゲッティ こむぎこ ばター あぶら さとう こま	はっこうにゅう ベーコン とうふ きゅうにゅう なまめ なまくらりーム かいまう	エリンギ とうもろこし にんじん えだまめ キャベツ きゅうり じもんじる	1053 kcal 39.9 g 27.5 g 4.4 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
9	火	ごはん	牛乳	だいこんのそぼろに	ごまあえ		こはん さとう かたぐりこ あぶら ねりごま こま	きゅうにゅう なまめ なまめ なまめ なまめ なまめ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	610 kcal 25.8 g 17.6 g 2.1 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
10	水	しょく パン	牛乳	いしかりじる			パナナ しょくパン じゃかいも ハター	きゅうにゅう うきんさけ とうふ みそ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ パナナ	599 kcal 28.0 g 22.3 g 3.0 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
11	木	ごはん	牛乳	さかなの からみソース	のっぺいじる		こはん かたぐりこ あぶら さといも	きゅうにゅう さば とりにく すくすく さつまあげ	しょまねぎ ながねぎ にんじん だいこん こぼう えだまめ きゅうり	891 kcal 47.5 g 37.0 g 22 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
12	金	チキン ピラフ	牛乳	ソーセージの フリッター	やさいスープ		こめ むき あぶら こむぎこ	チーズ きゅうにゅう うきん ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん バセリ キャベツ こまつな	562 kcal 21.5 g 18.0 g 2.9 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
15	月	ごはん	牛乳	いもに	からしあえ		こはん さといも さとう	きゅうにゅう ふたにく みそ かつおぶし	にんじん だいこん じめじ ながねぎ ほれんそう もやし くさび	530 kcal 19.4 g 10.4 g 2.0 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
16	火	かてめし	牛乳	ししゃもの こまあげ	みぞしる		こめ むき あぶら こむぎこ てんぶらこ こま じゃかいも	きゅうにゅう あぶらあけ うきん もやし じしゃも とうふ みそ	にんじん だいこん うきん ながねぎ えだまめ ながねぎ	602 kcal 24.5 g 20.0 g 2.4 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
17	水	ごはん	牛乳	カレーライス	かみかみサラダ		こはん じゅがいも バター こむぎこ さとう	きゅうにゅう あぶらあけ うきん もやし じしゃも とうふ みそ	にんにく しょまねぎ にんじん こまつな にんじん ながねぎ	664 kcal 22.9 g 18.1 g 1.7 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
18	木	コッペ パン	牛乳	ワンタンスープ	みそポテト		コッペパン ワンタンのカわ あぶら じゃがいも さとう いちごジャム	きゅうにゅう ふたにく みそ	しょまねぎ ながねぎ にんじん こまつな にんじん ながねぎ	599 kcal 23.3 g 17.0 g 2.5 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
19	金	ロール パン	牛乳	あまから フライドチキン	パンヌ アラビアータ はくさいスープ		ロールパン かたぐりこ あぶら さとう マカロニ	きゅうにゅう ふたにく ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん にんじん こまつな にんじん ながねぎ	764 kcal 41.9 g 27.0 g 3.6 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでにも、何度も給食で出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていませんか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でしたね。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。

表示している栄養価は4年生のものです。

仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

★ は、郷土料理です。
令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 のっぺい汁 (新潟県)

12月の日本の郷土料理は新潟県の「のっぺい汁」です。のっぺい汁は新潟県の代表的な家庭料理で、冬場に体を温める料理として食べられてきました。日本全国いたるところで親しまれている郷土料理で、里芋を主な材料とし野菜やきのこなどを薄味で煮たものにとろみをつけた汁物です。

新潟県は雪深い土地のため買い物もままならない日にのっぺい汁をたくさん作り、雪を冷蔵庫代わりにして鍋ごと保存していました。その名残からののっぺい汁を冷やして食べることもあるそうです。

給食でもののっぺい汁を作ったので、新潟県の味を味わって食べてくださいね！

