



月日	20 日 (水)	21 日 (木)
栄養量	エネルギー693kcal、たんぱく質31.6g	エネルギー665kcal、たんぱく質33.2g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②聖護院大根とおあげのたいたん ③じゃがいもとごぼうのみそ汁	 ごはん 牛乳 ①赤魚の西京焼き ②白菜のゆず風味 ③かぼちゃのいとこ煮 ④かきたま汁
おかずの内容	① 豚 肉 (60) うすくちしょうゆ (1.1) 料 理 酒 (1.4) しょうが (1.5) 糸こんにゃく (15) たまねぎ (40) なたね油 (0.7) 三 温 糖 (1.4) こいくちしょうゆ (2.7) ② 聖護院だいこん (60) 油 あ げ (10) うすくちしょうゆ (4) 本 み り ん (0.5) けずりぶし (1) ③ じゃがいも (20) ご ぼ う (15) に ん じ ん (5) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	① 赤 魚 (60) 三 温 糖 (1.35) 料 理 酒 (3.6) 本 み り ん (0.9) うすくちしょうゆ (0.45) 白 み そ (4.5) ② は く さ い (70) 花 か つ お (0.8) ゆず(果汁) (1) うすくちしょうゆ (2.5) さ と う (1) 料 理 酒 (1.8) ③ か ぼ ち ゃ (40) あ ず き (4) 本 み り ん (0.64) うすくちしょうゆ (1.9) さ と う (1.9) けずりぶし (0.3) ④ 鶏 卵 (30) ほうれん草 (20) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片 くり 粉 (0.8) けずりぶし (1) だ し 昆 布 (0.8)
後期食	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①マッシュポテト、けずりぶし
中期食	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①マッシュポテト、けずりぶし
初期食	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①マッシュポテト、けずりぶし

冬至は、一年の中で最も昼間の時間が短くなる日のことをいいます。日本では、
から、寒い冬でも元気に過ごせますようにと、さまざまな習慣があります。

あずき 小豆

あずき 小豆は、赤い色に厄除け（悪いことが起こらないように）の力があるといわれています。



ゆず

冬至の日にゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ると風邪をひかないといわれています。



本市では、令和5年度当初予算に加え、9月の市会において、追加で国の臨時交付金を活用した食食材費高騰対策に関する補正予算が可決され、平成27年4月以降、給食費を増額することなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供しています。



- * 献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
- * 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
- * 魚には、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
- * 休日に学校行事等がある場合、原則的に休日の献立が当日の献立となります。