

| 月   | 火   | 水   | 木  | 金   |
|---|---|---|--|---|
| <p><b>おいしい</b><br/>北秋田</p> <p>こめ 米・ねぎ・じゃがいも・大根・かぼちゃ・しいたけ</p>                            | <p>えんぶん ◎塩分のとりすぎについて考えよう◎</p> <p>サラサラ 塩分の多い食事を続けていると</p> <p>ドロドロ 体の中の血液の流れ</p> <p>げんえん ◎減塩を取り入れてみよう◎</p> <p>酸味 酢やレモン・トマトなど</p> <p>香り 香味野菜・スパイス</p> <p>コク 牛乳やごま油など</p> <p>うま味 だしをいかず</p> <p>香ばしさ 風味アップ</p> <p>とろみ 食材に味がからむ</p> <p>料理にプラスしてみてください!</p> <p>高血圧など生活習慣病のリスクが高まります。</p> |   |  | <p>1</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>きんぴら入り厚焼きたまご</p> <p>もやしと厚揚げのピリ辛炒め</p> <p>長崎ヒカド(さつまいも汁)</p> <p>原宿ドッグ(チーズ)</p>        |
| <p>4</p> <p>ごはん</p> <p>コーンシュウマイ</p> <p>白菜のうま煮(うずらの卵入り)</p> <p>わかめスープ</p>                | <p>5</p> <p>ごはん</p> <p>さばソース焼き</p> <p>里芋のそぼろ煮</p> <p>キャベツのみそ汁</p>   | <p>6</p> <p>切り干し大根と挽き肉のピピンバ丼</p> <p>韓国肉</p> <p>チゲ風スープ</p> | <p>7</p> <p>ごはん</p> <p>揚げ豆腐のチリソース</p> <p>和風ポテト</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>アップルシャーベット</p> | <p>8</p> <p>コッペパン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>鶏肉の塩こうじ焼き</p> <p>ゆで野菜(ノンエッグマヨネーズ)</p> <p>肉団子入り春雨スープ</p>             |
| <p>小 669 26.3</p> <p>中 822 30.8</p>   | <p>小 694 29.5</p> <p>中 862 35.1</p>   | <p>小 654 27.0</p> <p>中 852 33.3</p>                       | <p>小 660 18.8</p> <p>中 820 21.9</p>  | <p>小 643 29.4</p> <p>中 842 38.2</p>   |
| <p>11</p> <p>ごはん</p> <p>ささみカツ</p> <p>野菜炒め</p> <p>生揚げのみそ汁</p> <p>減塩のり佃煮</p>              | <p>12</p> <p>ごはん</p> <p>ひじき入り厚焼きたまご</p> <p>肉じゃが</p> <p>鶏ときのこのすまし汁</p>   | <p>13</p> <p>地場産</p> <p>かぼちゃカレー</p> <p>花野菜のソテー</p>        | <p>14</p> <p>ごはん</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>大根のピリ辛煮</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>                 | <p>15</p> <p>カレーうどん</p> <p>ポテトコロック</p> <p>ゆで野菜(フレンチドレッシング)</p>  |
| <p>小 668 28.0</p> <p>中 837 33.7</p>   | <p>小 672 26.9</p> <p>中 848 32.8</p>   | <p>小 682 23.1</p> <p>中 845 27.5</p>                       | <p>小 663 24.0</p> <p>中 819 28.0</p>  | <p>小 657 22.2</p> <p>中 802 26.7</p>   |
| <p>18</p> <p>ごはん</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>ブロッコリー</p> <p>ホイコーロー</p> <p>マーボー白菜汁</p>          | <p>19</p> <p>清流米ごはん</p> <p>ぶり味噌漬けフライ</p> <p>玉ねぎ和風炒め</p> <p>沢煮わん</p> <p>ヨーグルト</p>  | <p>20</p> <p>キムタク丼</p> <p>北秋田市産大豆の臭汁</p> <p>ラフランスゼリー</p>  | <p>21</p> <p>ごはん</p> <p>豆っころーフ</p> <p>もやしソテー</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>                  | <p>22</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚フライ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>かぼちゃ入り豚汁</p> <p>冬至デザート</p>                               |
| <p>小 683 26.7</p> <p>中 838 31.8</p>   | <p>小 692 24.5</p> <p>中 856 28.9</p>   | <p>小 677 24.6</p> <p>中 820 28.8</p>                       | <p>小 651 25.2</p> <p>中 828 31.0</p>  | <p>小 674 23.0</p> <p>中 842 27.8</p>   |
| <p>25</p> <p>チキンライス</p> <p>ハンバーグきのこソース</p> <p>カラフルソテー</p> <p>白菜のスープ</p> <p>クリスマスケーキ</p> | <p>こんげつ げんえん いしき ◎今月は減塩を意識した献立を多く取り入れています。◎</p> <p>☆1日 長崎ヒカド 具材をサイコロカットしたさつまいも汁(さつまいものとろみ)</p> <p>☆19日 玉ねぎ和風炒め かつお節を入れて炒めてうま味を活用</p> <p>☆19日 沢煮わん 具材を千切りにしたうす味の汁もの</p> <p>このマークが目印です</p>  |   |  | <p>こんだてちゅうすう 献立中の数字は</p> <p>ひだりがわ 左側がエネルギー(kcal)</p> <p>みぎがわ 右側がたんぱく質(g)</p> <p>あらわ を表しています。</p> <p>【基準値】</p> |
| <p>小 716 24.4</p> <p>中 869 29.7</p>   | <p>小 650 21.1~32.5</p> <p>中 830 27.0~41.5</p>   |   |  |   |

\*材料などの都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。  
\*振替休業日や校外学習などによる欠食については、各校の行事予定表を確認してください。

| 月   | 火  | 水   | 木  | 金   |
|---|--|---|--|---|
| <p><b>おいしい</b><br/><b>北秋田</b></p> <p>こめ 米・ねぎ・じゃがいも・大根・かぼちゃ・しいたけ</p>                     | <p>えんぶん ◎塩分のとりすぎについて考えよう◎</p> <p>サラサラ 塩分の多い食事を続けていると</p> <p>ドロドロ 体の中の血液の流れ</p> <p>げんえん ◎減塩を取り入れてみよう◎</p> <p>酸味 酢やレモン トマトなど</p> <p>香り 香味野菜 スライス</p> <p>コク 牛乳や ごま油など</p> <p>うま味 だしを いかす</p> <p>香ばしさ 風味 アップ</p> <p>とろみ 食材に味が からむ</p> <p>料理にプラス してみてください!</p> <p>高血圧など生活習慣病のリスクが高まります。</p> |   |  | <p>1</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>きんぴら入り厚焼きたまご</p> <p>もやしと厚揚げのピリ辛炒め</p> <p>長崎ヒカド(さつまいも汁)</p> <p>原宿ドッグ(チーズ)</p>        |
| <p>4</p> <p>ごはん</p> <p>コーンシュウマイ</p> <p>白菜のうま煮(うずらの卵入り)</p> <p>わかめスープ</p>                | <p>5</p> <p>ごはん</p> <p>さばソース焼き</p> <p>里芋のそぼろ煮</p> <p>キャベツのみそ汁</p>  | <p>6</p> <p>切り干し大根と挽き肉のピビンバ丼</p> <p>韓国のもろ</p> <p>チゲ風スープ</p> | <p>7</p> <p>ごはん</p> <p>揚げ豆腐のチリソース</p> <p>和風ポテト</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>アップルシャーベット</p> | <p>8</p> <p>カレーうどん</p> <p>ポテトコロケ</p> <p>ゆで野菜(ノンエッグマヨネーズ)</p>  |
| 小 669 26.3  | 小 694 29.5   | 小 654 27.0  | 小 660 18.8   | 小 675 22.8  |
| 中 822 30.8  | 中 862 35.1   | 中 852 33.3  | 中 820 21.9   | 中 821 27.5  |
| <p>11</p> <p>ごはん</p> <p>ささみカツ</p> <p>野菜炒め</p> <p>生揚げのみそ汁</p> <p>減塩のり佃煮</p>              | <p>12</p> <p>ごはん</p> <p>ひじき入り厚焼きたまご</p> <p>肉じゃが</p> <p>鶏ときのこのすまし汁</p>  | <p>13</p> <p>地場産</p> <p>かぼちゃカレー</p> <p>花野菜のソテー</p>          | <p>14</p> <p>ごはん</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>大根のピリ辛煮</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>                 | <p>15</p> <p>コッペパン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>鶏肉の塩こうじ焼き</p> <p>ゆで野菜(フレンチドレッシング)</p> <p>肉団子入り春雨スープ</p>            |
| 小 668 28.0  | 小 672 26.9   | 小 682 23.1  | 小 663 24.0   | 小 657 22.2  |
| 中 837 33.7  | 中 848 32.8   | 中 845 27.5  | 中 819 28.0   | 中 802 26.7  |
| <p>18</p> <p>ごはん</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>ブロッコリー</p> <p>ホイコーロー</p> <p>マーボー白菜汁</p>          | <p>19</p> <p>清流米ごはん</p> <p>ぶり味噌漬けフライ</p> <p>玉ねぎ和風炒め</p> <p>沢煮わん</p> <p>ヨーグルト</p>   | <p>20</p> <p>キムタク丼</p> <p>北秋田市産大豆の臭汁</p> <p>ラフランスゼリー</p>    | <p>21</p> <p>ごはん</p> <p>豆っころフ</p> <p>もやしソテー</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>                   | <p>22</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚フライ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>かぼちゃ入り豚汁</p> <p>冬至デザート</p>                               |
| 小 683 26.7  | 小 692 24.5   | 小 677 24.6  | 小 651 25.2   | 小 674 23.0  |
| 中 838 31.8  | 中 856 28.9   | 中 820 28.8  | 中 828 31.0   | 中 842 27.8  |
| <p>25</p> <p>チキンライス</p> <p>ハンバーグきのこソース</p> <p>カラフルソテー</p> <p>白菜のスープ</p> <p>クリスマスケーキ</p> | <p>こんげつ げんえん いしき こんだて おお と い</p> <p>◎今月は減塩を意識した献立を多く取り入れています。◎</p> <p>☆1日 長崎ヒカド 具材をサイコロカットしたさつまいも汁(さつまいものとろみ)</p> <p>☆19日 玉ねぎ和風炒め かつお節を入れて炒めてうま味を活用</p> <p>☆19日 沢煮わん 具材を千切りにしたうす味の汁もの</p> <p>このマークが目印です</p>  |   |  | <p>こんだておもうすじ 献立中の数字は</p> <p>ひだりがわ 左側がエネルギー(kcal)</p> <p>みぎがわ 右側がたんぱく質(g)</p> <p>あらわ を表しています。</p> <p>【基準値】</p> |
| 小 716 24.4  | 小 650 21.1~32.5  | 中 830 27.0~41.5   |  |   |
| 中 869 29.7  | 中 830 27.0~41.5  |   |  |   |

\*材料などの都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。  
\*振替休業日や校外学習などによる欠食については、各校の行事予定表を確認してください。