



こんだて予定表 12月



全	16回
米飯	12回
パン	3回
麺	1回

《12がつの きゅうしょくもくひょう》 たべもののえいようについてかんがえよう

ひづけ	こんだてめい	カロリー タンパク しじつ	おもなざいりょう						ぎょうじ
			血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる		
1 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう かぼちゃコロッケ さっぱりあえ いらたまみそしる ひじきぱっぱ	683 24.0 19.6	きゅうにゅう たまご かつおぶし	のり とうふ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん	キャベツ にら	ごめ むぎ かぼちゃコロッケ あぶら		
2 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう マーポーどうふ ナムル いらまんじゅう	650 26.8 17.9	きゅうにゅう ぶたにく たまご	とうふ みそ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ しいたけ	もやし にんにく にんにく たけのこ しいたけ	ごめ むぎ いらまんじゅう ごま ごまあぶら サラダあぶら ざらめ かたくりこ		
5 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ごますあえ しろみぎかなのエピチリソースがけ はくさいスープ	644 27.0 18.2	きゅうにゅう むきえび	たら ぶたにく	にんにく ねぎ キャベツ しらたき	しょうが ごまつな にんじん ごまつな	ごめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ		
6 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ブルコギふういためもの チンゲンサイととうふのかきたまスープ	637 25.5 21.5	きゅうにゅう とうふ たまご	きゅうにく わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ えのき	にら もやし チンゲンサイ	ごめ サラダあぶら さとう ごまあぶら		
7 (水)	コッペパン きゅうにゅう セルフドライカレーサンド かいそうサラダ ポテトスープ	614 27.7 23.2	きゅうにゅう ぶたにく バラベーコン	きゅうにく かいそう	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ きゅうり	パン サラダあぶら ごま こむぎこ じゃがいも		
8 (木)	おべんとうの日 きゅうしょくでは きゅうにゅうがでます		きゅうにゅう						
9 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの やさいのにんにくしょうゆあえ なつとう りんご	663 25.8 19.0	きゅうにゅう なつとう	ぶたにく だいこん	だいこん にんじん いんげん しょうが はくさい りんご	ごめ むぎ サラダあぶら ざらめ ごまあぶら			
12 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのこうみやき パンサンスウ みそけんちんじる	638 24.3 19.8	きゅうにゅう みそ	とりにく かつおぶし	キャベツ もやし ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	ごめ はるさめ ごまあぶら さいとも こんにやく サラダあぶら		
13 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフにしよどん かぶとじゃがいものあられじる みかん	708 27.1 22.6	たまごそぼろ きゅうにゅう	とりにく かつおぶし	えだまめ にんじん かぶ みかん	かぶ しいたけ ごまつな	ごめ むぎ サラダあぶら じゃがいも あぶらあげ かたくりこ		
14 (水)	こめこパン チョコクリーム きゅうにゅう カレースープ さかなとベーコンのホイイルやき ラフランスゼリー	658 31.7 26.3	きゅうにゅう ぶたにく	メルルーサ チーズ	レモンじる たまねぎ パセリ	にんじん パセリ	ごめこパン チョコクリーム マーガリン スパゲティ じゃがいも サラダあぶら		
15 (木)	スパゲティクリームソース きゅうにゅう こんにやくサラダ フルーツあんりんふうプリン	643 25.9 21.1	いか ベーコン なまクリーム	あさり きゅうにゅう かいそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら はくりきこ マーガリン こんにやく フルーツあんりん		
16 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみぎかなのてりやき もやしとにらのごまあえ とんじる	666 26.8 21.6	きゅうにゅう とうふ かつおぶし	ぶたにく みそ ぎんだら	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん ごまつな	ごめ むぎ さとう さいとも こんにやく サラダあぶら		
19 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう さけのマリネ おひたし ごもくにまめ	692 30.7 21.7	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	さけ だいず	レモンじる ほうれんそう にんじん ごぼう	たまねぎ はくさい こんぶ	ごめ むぎ かたくりこ あぶら さとう サラダあぶら こんにやく ざらめ		
20 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグ(みやのたれ) ほうれんそうときのこのソテー シーフードスープ	638 26.4 17.8	きゅうにゅう あさり むきえび	ハンバーグ いか	たまねぎ しめじ にんじん にんにく	ほうれんそう とうもろこし パセリ	ごめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも		
21 (水)	アップルパン きゅうにゅう タンドリーチキン コールスローサラダ やさいスープ セレクトデザート	640 27.0 20.9	きゅうにゅう ヨーグルト	とりにく	もやし きゅうり とうもろこし はくさい	キャベツ にんじん たまねぎ	コッペパン セレクトデザート	クリスマス メニュー	
22 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフてんどん(いか・かぼちゃ) やさいのゆずポンあえ まろやかみそしる	682 25.6 20.9	いか みそ かつおぶし	きゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ はくさい だいこん ごまつな	ほうれんそう にんじん ごぼう	ごめ こむぎこ こんにやく あぶらあげ	冬至給食	
23 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう チキンカレー だいこんのいそべあえ とうにゅうパンナコッタ	655 20.5 17.3	とりにく きざみり	きゅうにゅう	たまねぎ えだまめ きゅうり	にんじん だいこん	ごめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも さとう		

*都合により献立が変更になる場合があります。

*今月の平均値 エネルギー：656kcal たんぱく質：26.4g 脂質：20.5g

*栄養価は、中学年のものです。

8日 **おべんとうの日**

給食では、牛乳のみ出ます。おべんとうを持てきましょう。

21日 **クリスマス給食**

セレクトデザートは、チョコケーキ・ロールケーキ・いちごプリンの中から1つ選びます。



22日 **冬至給食**

12月22日は冬至です。太陽の高さが最も低くなるため、一年で最も夜が長くなります。



この日に、かぼちゃを食べ、ゆずのお風呂に入ると健康で過ごせるといわれています。給食では、ゆず風味の和え物が出ます。