



こんだて予定表 12月



みね小学校

全 18回
米飯 13回
パン 4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 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	636 23.0 19.2	きゅうにゅう ベーコン たまご ハンバーグ	ほうれんそう こまつな えりんぎ しめじ セロリ たまねぎ にんじん	じゃがいも むぎ マーガリン コーン こめ	
2 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう はるまき チョレギふうサラダ マーボーどうふ	701 23.2 24.3	きゅうにゅう ぶたにく はるまき みそ どうふ	こまつな たまねぎ キャベツ わかめ にんじん のり ねぎ にら	こめ むぎ じゃがいも	
3 (水)	コッパパン きゅうにゅう セルフフルーツクリームサンド ぶたにくとやさいのケチャップに	643 23.8 19.8	ぶたにく きゅうにゅう	みかん パイナップル もも	にんじん たまねぎ マーガリン じゃがいも ホイップクリーム パン	
4 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみぎかなのゆずみそやき ごますあえ ごもくにまめ	630 29.8 16.2	きゅうにゅう シyra だいず とりにく さつまあげ	にんじん こんぶ しらたき キャベツ	ごま むぎ こめ	
5 (金)	スパゲッティミートソース きゅうにゅう ゆでやさい とうにゅうパンナコッタ	628 26.3 19.2	きゅうにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ	ブロッコリー トマト グリーンピース	スパゲッティ あぶら パンナコッタ
8 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフピピンパどん わんたんスー プ	675 26.0 23.0	きゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう	こまつな ねぎ むぎ ごまあぶら	こめ
9 (火)	ピタパン きゅうにゅう セルフドライカレーサンド ポイルキャベツ ABCスープ	533 26.2 19.4	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	セロリ じゃがいも	ピタパン マカロニ こむぎこ
10 (水)	わかめごはん きゅうにゅう いわしのおかか もやしとにらのごまあえ とんじる	624 27.2 17.1	いわし きゅうにゅう ぶたにく みそ	わかめ もやし にら にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	こめ さといも
11 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう かぼちゃコロツケ からしあえ みそけんちんじる	663 19.6 19.9	きゅうにゅう たまご あぶらあげ とりにく どうふ みそ	こまつな にんじん キャベツ	だいこん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さといも あぶら かぼちゃコロツケ
12 (金)	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	707 29.7 19.2	きゅうにゅう たまご あぶらあげ とりにく	みかん にんじん ほししいたけ	かぶ みつば グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも
15 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのわふうマリネ もやしのキムチあえ のつべいじる	617 26.0 16.1	きゅうにゅう モロ とりにく	ねぎ にら もやし	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ さといも でんぶん
16 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくとだいこんのにも おひたし なつとう	645 30.0 18.3	きゅうにゅう なつとう ぶたにく うずらのたまご	だいこん にんじん いんげん ほうれんそう	はくさい もやし のり	こめ むぎ あぶら
17 (水)	ぶどうパン きゅうにゅう ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい	662 19.7 27.8	きゅうにゅう ミートボール	キャベツ にんじん たまねぎ	えだまめ ほうれんそう	ぶどうパン じゃがいも
18 (木)	 ようとうちく とういつ おべんとうのひ ※牛乳がでませんので、各自飲み物（水筒）をお持ちください 					おべんとうを わすれずに
19 (金)	じゅうろつこくごはん きゅうにゅう さといものわふうカレー かいそうサラダ とちぎけんさんヨーグルト	722 20.5 20.6	きゅうにゅう あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えりんぎ しめじ コーン	だいこん かいそう むぎ さといも	じゅうろつこくまい みやつこランチ 地場産物さといも
22 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきさかな はくさいのあさづけ (ゆずふうみ) ほうとうじる うめふりかけ	619 27.0 16.6	きゅうにゅう みそ どうふ ぶたにく さば	こまつな はくさい にんじん こんにゃく きゅうり だいこん	ごぼん ほうとう むぎ	 冬至こんだて
23 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフかきあげどん しおこんぶあえ まろやかみそしる	660 18.2 22.1	みそ あぶらあげ	きゅうにゅう だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	ねぎ キャベツ きゅうり	むぎ こめ あぶら かきあげ しよくパン マーガリン
24 (水)	ガーリックトースト きゅうにゅう とりにくのてりやき ゆでやさい ポテトスープ	701 26.5 28.4	とりにく きゅうにゅう	ベーコン たまねぎ にんじん	ハセリ キャベツ わかめ コーン	じゃがいも
25 (木)	チキンライス トマトオムレツ ブロッコリーのサラダ ウインナースープ クリスマスセレクトデザート 	622 17.7 24.2	きゅうにゅう トマトオムレツ ウインナー	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	コーン ブロッコリー	こめ デザート

*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：658kcal たんぱく質：25.2g 脂質：22.3g

*栄養価は、中学年のものです。

12月の行事食

18日 おべんとうの日

家族と買い物に行ったり、お弁当の献立を考えてみましょう。



おべんとうの日のもくてき

- 1 食べ物に関心をもつ
- 2 感謝の心をもつ
- 3 楽しく料理をする
- 4 健康な体を作る

19日 宮つ子ランチ (里芋)

今月の地場産物は「さといも」です。調理員さんが心を込めて美味しい給食にしてくれます。

おたのしみに！

22日 冬至献立



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、汁の中になつぷりかぼちゃを入れました。

25日 クリスマス給食

チョコケーキ・ロールケーキ・いちごプリン・ドーナツの4種類の中から事前に選んだものです。

