



こんだて予定表 12月



《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



| | |
|----|-----|
| 全 | 16回 |
| 米飯 | 12回 |
| パン | 3回 |
| 麵 | 1回 |

| 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 | | 体の調子をととのえる | | 力や熱のもとになる | | |
| 1 (金) | むぎいりごはん きゅうにゅう アジのこうしんやき ごまずあえ ちくぜんに | 644 26.9 18.9 | ぎゅうにゅう どりにく | あじ サラダあぶら | ごまつな キャベツ ごぼう いんげん | にんじん しらたき たけのこ | ごめ さとう すりごま | むぎ ごまあぶら さいも | |
| 4 (月) | むぎいりごはん セルフとりそぼろ きゅうにゅう かぶとじゃがいものあられじる みかん | 644 29.4 15.4 | どりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | たまねぎ えだまめ みかん | にんじん かぶ ごまつな | ごめ さとう でんぶん | むぎ じゃがいも | |
| 5 (火) | むぎいりごはん きゅうにゅう あげぎょうざ チョレギふうサラダ マーボーどうふ | 641 24.1 20.5 | ぎゅうにゅう どうふ | わかめ サラダあぶら みそ | ごまつな にんじん たけのこ いんげん | キャベツ のり たまねぎ ねぎ | ごめ ぎょうざ さとう | むぎ でんぶん ごまあぶら | |
| 6 (水) | こめこパン チョコクリーム きゅうにゅう さかなとベーコンのホイロやき にくだんごスープ | 584 31.2 23.1 | ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご | たら チーズ | レモン はくさい ごまつな | にんじん たまねぎ | こめこパン マーガリン | チョコレート はるさめ | |
| 7 (木) | おべんとうのひ きゅうしょくでは ぎゅうにゅうがでます | | ぎゅうにゅう | | | | | | おべんとうを わすれずに |
| 8 (金) | むぎいりごはん チキンカレー きゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト | 693 22.2 20.1 | どりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト | サラダあぶら かいそう | たまねぎ えだまめ とうもろこし | にんじん キャベツ | ごめ じゃがいも | むぎ | |
| 11 (月) | むぎいりごはん きゅうにゅう メンチカツ からしあえ みそけんちんじる | 658 23.3 19.5 | ぎゅうにゅう どうふ みそ | メンチカツ サラダあぶら | ほうれんそう にんじん ごぼう | もやし だいこん ごまつな | ごめ さいも | むぎ こんにやく | |
| 12 (火) | 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 ごまあえ あじつけのり | 580 20.7 15.5 | ぎゅうにゅう サラダあぶら | ぶたにく のり | だいこん グリーンピース ごまつな | にんじん ねぎ キャベツ | ごめ さいも すりごま | むぎ さとう | |
| 13 (水) | コッペパン セルフホットドック ボイルキャベツ ぎゅうにゅう コーンクリームスープ アセロラゼリー | 666 25.2 25.3 | ソーセージ | ぎゅうにゅう | キャベツ とうもろこし | たまねぎ パセリ | コッペパン ごまぎこ アセロラゼリー | さとう マーガリン | |
| 14 (木) | むぎいりごはん きゅうにゅう さかなのねぎソースかけ あおなのさっぱりあえ ごもくにまめ | 631 25.6 19.7 | ぎゅうにゅう だいず サラダあぶら | ぶたにく さつまあげ | ねぎ パセリ にんじん こんぶ ごぼう | たまねぎ ごまつな もやし ごぼう | ごめ でんぶん ごまあぶら さとう | むぎ こんにやく さとう | |
| 15 (金) | むぎいりごはん セルフちゅうかどん ぎゅうにゅう ワンタンスープ | 602 25 16.1 | ぶたにく ぎゅうにゅう | サラダあぶら どりにく | はくさい にんじん たけのこ ねぎ | たまねぎ ごまつな キャベツ | ごめ さとう ごまあぶら | むぎ でんぶん ワンタン | |
| 18 (月) | むぎいりごはん きゅうにゅう モロのわふうマリネ ごまみそあえ のっぺいじる | 639 26.4 17.8 | ぎゅうにゅう みそ サラダあぶら | モロ どりにく | たまねぎ はくさい だいこん ごぼう ねぎ | ほうれんそう にんじん ごぼう | ごめ でんぶん さとう さいも | むぎ こんにやく ごま | |
| 19 (火) | わかめごはん きゅうにゅう いわしのおかか もやしのキムチあえ とんじる | 573 24.2 14 | わかめ いわし どうふ サラダあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | もやし にんじん ねぎ | にら だいこん はくさい | ごめ ごまあぶら こんにやく | むぎ さいも | |
| 20 (水) | コッペパン きゅうにゅう キーマカレー ブロッコリーいりゆでやさしい オレンジ | 587 21.7 20.2 | ぎゅうにゅう サラダあぶら | ぶたにく サラダあぶら | にんじん ブロッコリー | たまねぎ オレンジ | コッペパン ごまあぶら | じゃがいも | |
| 21 (木) | ウインナーとトマトのパンネ きゅうにゅう ゆでやさしい とうにゅうプリンタルト | 613 23.6 27.2 | ウインナー サラダあぶら | いんげんまめ ぎゅうにゅう | たまねぎ しめじ トマト | にんじん パセリ キャベツ | パンネ | トマト給食 | |
| 22 (金) | むぎいりごはん セルフかきあげどん きゅうにゅう しおこんぶあえ ほうとうふうじる | 667 19.6 22.8 | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | しおこんぶ どうふ サラダあぶら | キャベツ かぼちゃ だいこん | はくさい にんじん ごまつな | ごめ こんにやく | むぎ | 冬至給食 |
| 25 (月) | ピラフ きゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー やさいスープ セレクトデザート | 675 23 24.1 | どりにく ぎゅうにゅう | サラダあぶら ハンバーグ | にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ | たまねぎ パセリ とうもろこし もやし | ごめ さとう | むぎ ケーキ プリン | クリスマス メニュー |

*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：621kcal たんぱく質：23.8g 脂質：19.3g

*栄養価は、中学年のものです。

12月の行事食

7日 **おべんとうの日**

給食では、牛乳のみ出ます。おべんとうを忘れずに持ってきましょう。

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。

25日 **クリスマス給食**

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、汁の中にとっぷりかぼちゃを入れました。セレクトデザートは、チョコケーキ・いちごケーキ・いちごプリンの中から1つ選びます。

