



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	19回
米飯	14回
パン	4回
麺	1回

ひづけ	こ ん だ て め い	カロリー タンパク しう	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 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ねぎしおまんじゅう にらとはるさめのいためもの みそしる	628 25.8 17	きゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ	ねぎしおまんじゅう ぶたにく かつおぶし	にら にんじん はくさい	ねぎ はるさめ さとう	むぎ サラダあぶら		
2 (水)	フレンチトースト 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	605 24.3 20.3	きゅうにゅう ミートボール	たまご ミートボール	にんじん えだまめ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう	パン マーガリン サラダあぶら	さとう じゃがいも	
3 (木)	ぎゅうにゅう いわしのおかかに もやしとにらのごまあえ とんじる おにぎりのひ	647 26.8 21.4	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	いわしのおかかに とうふ かつおぶし	もやし にんじん ねぎ	にら だいこん はくさい	こめ ごま さいとも サラダあぶら	むぎ さとう こんにやく	
4 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフにしよくどん かぶとじゃがいものあられじる みかん	678 28.6 19.4	たまご 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	こめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ さとう かたくりこ	
7 (月)	スパゲティー クリームソース きゅうにゅう わかめサラダ レモンゼリー	657 28.7 22.8	いか バラベーコン なまクリーム	あさり きゅうにゅう わかめ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん パセリ ホールコーン	スパゲティー サラダあぶら マーガリン レモンゼリー	オリーブオイル こむぎこ ごまあぶら	
8 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのごうみやき ゆでやさい みそしる	644 28.2 21	ぎゅうにゅう かつおぶし	とりにく みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ かんぴょう にら	こめ むぎ		
9 (水)	こめこパン きゅうにゅう ミートオムレツ きりぼしだいこんのポンずあえ ミネストローネスープ	594 25.3 23.8	ぎゅうにゅう だいご	バラベーコン オムレツ	たまねぎ トマトピューレ ほうれんそう	にんじん だいこん	こめこパン じゃがいも	ごま スパゲティー	
10 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのわふうマリネ からしあえ のっぺいじる	591 27.6 13.9	ぎゅうにゅう とりにく	モロ かつおぶし	たまねぎ はくさい にんじん	もやし こまつな だいこん	こめ かたくりこ さとう こんにやく	むぎ サラダあぶら さいとも	
11 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう いそべあえ ぶたにくとだいこんのもの なつとう	609 26.8 15.8	ぎゅうにゅう きざみり	ぶたにく なつとう	だいこん ほうれんそう	にんじん もやし	こめ サラダあぶら ざらめ	むぎ さいとも	
14 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ユーリンチー しおこんぶあえ ごまみそしる	622 30.2 17.7	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	とりにく かつおぶし	ねぎ キャベツ にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ ほうれんそう	こめ こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ かたくりこ さとう ねりごま	
15 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきざかな(さんま) おひたし みそけんちんじる あじつけのり	592 23.7 18.3	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	さんま みそ のり	ほうれんそう だいこん ごぼう	キャベツ にんじん ねぎ	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さいとも	図書コラボ 給食
16 (水)	コッペパン メープル&マーガリン きゅうにゅう インディアンポテト わかめスープ	656 24.4 24.3	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	たまねぎ えだまめ	にんじん ねぎ	コッペパン かたくりこ じゃがいも はるさめ	メープルマーガリン サラダあぶら さとう ごま	
17 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ ポークしゅうまい パンサンスウ	647 25.5 18.7	ぎゅうにゅう とうふ みそ	しゅうまい ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	にんじん たけのこ にら	こめ はるさめ ごまあぶら ざらめ	むぎ さとう サラダあぶら かたくりこ	
18 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぎゅうどん まろやかみそしる りんご	650 24.5 19.1	ぎゅうにく あぶらあげ どうにゅう	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	しらたき ねぎ えだまめ	たまねぎ にんじん だいこん りんご	こめ サラダあぶら こんにやく	むぎ さとう	
21 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ゆずこうあえ セルフてんどん(いか・かぼちゃ) いものこじる	681 26.4 20.9	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	かぼちゃ にんじん ゆず こまつな	ほうれんそう はくさい ねぎ	こめ こむぎこ さいとも	むぎ サラダあぶら こんにやく	冬至給食
22 (火)	にくまん きゅうにゅう けんちんうどん ナムル ヨーグルト	627 23.8 19.1	ぎゅうにゅう とうふ	かつおぶし ヨーグルト	だいこん ごぼう ほうれんそう	にんじん こまつな もやし	にくまん サラダあぶら ごま	こんにやく さいとも ごまあぶら	
23 (水)	パエリア きゅうにゅう てりやきチキン ブロッコリーサラダ やさいスープ セレクトデザート	705 27.7 22.2	とりにく ぎゅうにゅう バラベーコン	あさり とりにく	マッシュルーム たまねぎ ホールコーン キャベツ	パプリカ にんじん ブロッコリー もやし	こめ サラダあぶら	むぎ セレクトデザート	クリスマス 給食
24 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ごまずあえ しろみぎざかなのマヨネーズやき きりこんぶのもの	636 26.6 20.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ホキ きりこんぶ さつまあげ	パセリ にんじん しらたき	キャベツ ほうれんそう えだまめ	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま	
25 (金)	ごこごはん ポークカレー きゅうにゅう こんにやくサラダ おこめのパバロア	701 20 20.7	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん サラダ・コンニャク ホールコーン	こめ サラダあぶら ごまあぶら	ごこ じゃがいも おこめのパバロア	

*都合により献立が変更になる場合があります。 *栄養価は、中学年のものです。

*3日・8日の献立は、陽東地域学校園共通献立です。

3日 **おにぎりの日** きゅうしょく ぎゅうにゅう で も
給食では、牛乳・おかずが出ます。おにぎりのみ持ってきてきましょう。

15日 **図書コラボ給食** えはん きゅうしょく ほん なか で しよくざい きゅうしょく
絵本「いちばんのり」とのコラボ給食です。本の中に出てくる食材を給食にしました。

21日 **冬至給食** がつ にち とうじ たいよう たか もつと ひく いちねん もつと よる なが
12月21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。

23日 **クリスマス給食** セレクトデザートは、チョコケーキ・ストロベリーケーキ・いちごプリンの中から1つ選びます。

