

令和1年

12月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	からしないため 牛乳 べにいもだんご ごはん イナムドウチ	とうにゅうプリン 牛乳 チヂミ たかなチャーハン ナムル	かぼちゃのチーズやき 牛乳 こくとパン はくさいのクリームに	デークニーイリチー 牛乳 みかん あぶらみそ ごはん アーサじる	バナナ 牛乳 チンジャオロースー ごはん わかめスープ
あ か	とうふ、ぶたにく、ツナぎゅうにゅう、かまぼこ	ぶたにく、たまごぎゅうにゅう、さくらえび	ぶたにく、だっしゅん、にゅう、しらなまめ、しろういんげん、まめ、ぎゅうにゅう、チーズ	とうふ、ぶたにく、アーサ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ちきあぎ	とうふ、ぎゅうにく、しょうゆ、わかめ、ぎゅうにゅう
き	あぶら、紅いもだんご、米飯	さとう、ごま、あぶら、バター、あぶら、ごま、おむぎ、こめ、タピオカ、こむぎ、とうにゅうプリン	じゃがいも、さとう、バター、あぶら、こくとパン、こむぎ	さとう、あぶら、ごま、米飯	さとう、ごま、あぶら、あぶら、かたくり、米飯
み ど り	からしな、にんじん、もやし、しいたけ、こんにやく	こまつな、にら、にんじん、にんにく、なげぎ、もやし、たかな、はくさい、キムチ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、ほうれんそう、ウージパウダー、にんにく	しょうが、だいこん、にんじん、うんしゅう、みかん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ、にんにく、なげぎ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、バナナ
小 学 校	C 643 P 24.2 F 18.1	C 594 P 19.6 F 19	C 870 P 31.7 F 25	C 555 P 23.2 F 12.6	C 562 P 19.4 F 12.2
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こ ん だ て	とりにくのマーメイドやき 牛乳 ごぼうサラダ メキシカンライス	マスケットゼリー 牛乳 とうがんのそぼろに ごはん かしわじる	魚のチリソースに 牛乳 ごはん かきたまじる	メンチカツ 牛乳 オレンジ いんげんのごまあえ にごみうどん	りんご 牛乳 もずくどん あさりのすましじる
あ か	ツナ、赤いんげん、豆、白いんげん、豆、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり	とり、五目揚豆腐、ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ	とうふ、しらこ、こんぶ、たまご、ぎゅうにゅう	なると、ぶたにく、こんぶ、ぎゅうにゅう、とり、こ	ぶたにく、しょうゆ、もずく、あさり、はんぺん、ぎゅうにゅう、こんぶ
き	たまご、なし、マヨネーズ、あぶら、ごま、マーメイド、こめ	じゃがいも、さとう、あぶら、米飯、ゼリー	大豆油、さとう、ごま、あぶら、あぶら、かたくり、米飯、こむぎ	さとう、あぶら、ごま、うどん、豚肉、パン粉、こむぎ、かたくり	さとう、あぶら、かたくり、米飯
み ど り	さやいんげん、セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン、コーン、ごぼう	だいこん、チンゲンサイ、とうがんにんじん、えだまめ	たまねぎ、にんじん、なげぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが、たけのこ	こまつな、たまねぎ、にんじん、なげぎ、はくさい、オレンジ、さやいんげん、キャベツ	しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、なげぎ、赤ピーマン、コーン、しいたけ、りんご
小 学 校	C 613 P 24.1 F 23.2	C 564 P 21.5 F 13.6	C 571 P 24.5 F 16.4	C 516 P 21.8 F 21	C 540 P 22.3 F 11.6
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こ ん だ て	やさしいため 牛乳 いわしのしょうがに ごはん けんちんじる	シーザーサラダ 牛乳 あげばん ミネストローネ	カップもずく 牛乳 チンゲンサイいため ごはん とんじる	おひたし 牛乳 ぶたのしょうがやき ごはん わかたけじる	マールカオ 牛乳 ピピンバ はるさめスープ
あ か	とうふ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく、いわし	チーズ、ベーコン、ポーク、きなこ、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、もずく	ちくわ、ぶたにく、わかめ、しょうゆ、はんぺん、ぎゅうにゅう、かつおぶし	とうにゅう、ぎゅうにく、とり、たまご、ぎゅうにゅう
き	あぶら、米飯	じゃがいも、さとう、こくと、あぶら、アーモンド、クルトン、コッパン、ドレッシング	あぶら、さといも、米飯	さとう、ごま、あぶら、かたくり、米飯	さとう、こくと、ごま、あぶら、あぶら、春雨、かたくり、ごま、米飯、こむぎ
み ど り	こんにやく、キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、なげぎ、ごぼう、しょうが	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、ウージパウダー	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、なげぎ、もやし、しめじ、ごぼう、にんにく	キャベツ、こまつな、たまねぎ、とうがんにんじん、しょうが、たけのこ	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう、もやし、しめじ、ぜんまい、にんにく、レーズン
小 学 校	C 569 P 26.5 F 16.4	C 571 P 18.9 F 26.3	C 543 P 21.4 F 14.9	C 748 P 19.3 F 39.4	C 646 P 26.5 F 15
	23(月)	24(火)	25(水)	クリスマスメニュー	
こ ん だ て	スニシーイリチー 牛乳 ごはん にくじる	うじら豆腐 牛乳 からしなのツナあえ トウンジージュシー	ミートローフ 牛乳 クリスマスケーキ イタリアンサラダ スパゲティナポリタン		
あ か	ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく、こんぶ	とうふ、ぶたにく、ツナ、ひじき、ぎゅうにゅう、かまぼこ、さかなすりみ	ぎゅうにく、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、ウインナー		
き	あぶら、米飯	大豆油、たまご、なし、マヨネーズ、さとう、あぶら、かたくり、こめ、こめ、たいも	オリーブ油、さとう、バター、ケーキ、スパゲティ	<p>~冬休み~ 12/26~1/5</p>	
み ど り	しょうが、チンゲンサイ、とうがんにんじん、スニシー(たけのこ)、しいたけ、こんにやく	からしな、にら、にんじん、なげぎ、きくらげ、えだまめ、しいたけ	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、ピーマン、しめじ、エリンギ、グリーンアスパラ、カリフラワー		
小 学 校	C 697 P 21.6 F 32.4	C 547 P 22.2 F 19.1	C 731 P 25.4 F 31		

《 今月のきゅうしょくもくひよ 寒さに負けない食事をしよう! 》

免疫力を上げる 代謝を高める 血液の流れをよくする

体の中から温かくしましょう。

がぼちゃ、にんじん、さつまいも、さといも、にら、小松菜、ねぎ、しょうが、とうがらし、にんにく、しいたけ、大豆、肉類、ワナギ、イワシ

冬休みを元気に過ごそう!

風邪を防ぐには...

- こまめな手洗い・うがい
- 早寝・早起き
- 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる
- 適度に体を動かす
- 室内の換気をする
- 外出の際はマスクをする

風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためには何よりも健康第一! 風邪で寝込んでお休みが終わってしまった...などにならないよう、体調管理に気をつけましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、毎月10日までに納めましょう。