

令和2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	体内ではたらく
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	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18

こ ん だ て		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
		かいそうサラダ クラムチャウダー ココアあげぼん	カレークノードル ほうれんそうの白和え ひじきごはん	みかん せんぎりイリチー ごはん さつまじる	とりにくのマーメレードやき ごぼうサラダ ほうれん草とトマトのパスタ	
		ぎゅうにゅう、だれふんにゅう、ベーコン、あさり、白はな豆、わかめ、こんぶ、つまた、キリンサイ、チリメン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、かまぼこ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそかまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ツナ	
		コッペパン、あぶら、アーモンド、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター、ドレッシング たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、ウージパウダー、はくさい、きゅうり	米、もぎ、あぶら、じゃがいも、にゅうなしマーガリン、水あめ、さとう、こむぎこ、ぼんご、かたくりこ ごぼう、にんじん、えだまめ、ほうれんそう、コーン、たまねぎ	米飯、さつまいも、あぶら、さとう だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、せんぎりだいこん、こんにやく、しいたけ、みかん	スパゲティ、オリーブオイル、ドレッシング、たまごなしマヨネーズ、ごま、あぶら、マーメレード たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマト、パプリカ、こんにやく、ごぼう、いんげん、たまねぎ	
		E 597 P 22.7 F 24.5	E 634 P 23 F 23.4	E 555 P 22.6 F 11.6	E 533 P 24.4 F 19.4	
こ ん だ て		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
		ナムル ごはん マーボー豆腐	魚のみそマヨ焼き コブサラダ うっちゃんライス	シーザーサラダ なかよしパン チリビーンズ	しそあえ 手作りつくだに ごはん にくじゃが	イカフライ きつねうどん ばいこくあえ
		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、ホキ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、赤いんげん豆、ポーク、チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、カエリ、ひじき	ぎゅうにゅう、わかめ、なると、あぶらあげ、かつおぶし、いか
		米飯、あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、こんにやく、しょうが	米、あぶら、にゅうなしマーガリン、じゃがいも、ドレッシング、たまごなしマヨネーズ にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、うっちゃん、ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン、黄ピーマン、こんにやく	なかよしパン、じゃがいも、さとう、あぶら、クルトン、ドレッシング たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、トマト、こんにやく、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	米飯、じゃがいも、あぶら、さとう、ドレッシング、ごま たまねぎ、にんじん、こんにやく、きまぎれ、だいこん、キャベツ、セロリ、しそ	うどん、さとう、パン粉、こむぎこ、かたくりこ、あぶら ながねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、うめ
		E 582 P 24.4 F 17	E 559 P 22.4 F 20.1	E 796 P 30.8 F 22.9	E 553 P 20 F 11	E 531 P 24.5 F 19.7
こ ん だ て		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金) 県産和牛使用
		キムチあえ ぶたどん ごはん きのこじる	とうにゅうプリン キーマカレー ナン ペにいものクリームスープ	パンサンスー ごはん だいこんのちゅうかに	なつどう からしないため ごはん イナムドゥチ	きなこナッツ ごはん すきやき
		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、こんぶ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ベーコン、白はな豆、ぶたにく、だいご、生クリーム、とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、うずらのたまご、ハム、きんぴらたまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、ツナ、とうふ、なつどう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とうふ、きなこ
		米飯、さとう、あぶら、かたくりこ エリンギ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、だいこん、チンゲンサイ、こんにやく、にんじん、たまねぎ、こんにやく、たけのこ、パクチア、しょうが、きゅうり、はくさい	ナン、ペにいも、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、生クリーム、とうにゅうプリン たまねぎ、レモン、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、ブルーベリー	米飯、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、こんにやく、しょうが、もやし、きゅうり	こんにやく、しいたけ、からしな、もやし、にんじん こんにやく、しいたけ、からしな、もやし、にんじん	米飯、さとう、あぶら、アーモンド、カシューナッツ にんにく、はくさい、にんじん、ながねぎ、しらたき、ほうれんそう
		E 542 P 25.9 F 13.5	E 635 P 22.7 F 25.6	E 618 P 22.5 F 21	E 539 P 24.8 F 14.8	E 735 P 30.2 F 31.5
こ ん だ て		21(月) トウンジーメニュー	22(火)	23(水)	24(木)	25(金) クリスマスメニュー
		ペにいももち からしなのツナあえ トウンジージュシー	魚のチリソースかけ だいこんサラダ 中華風 たきごみごはん	とうふチャンプルー あじつけのり ごはん みぞしる	チンジャオロース パナナ ごはん ごもくスープ	クリスピーチキン クリスマスケーキ おんやさい スパゲティナポリタン
		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、ひじき、ツナ、きなこ 米、たいも、あぶら、たまごなしマヨネーズ、さとう、タビオカ粉、ペにいも、アーモンド	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、ホキ 米、もぎ、あぶら、ごまあぶら、ドレッシング、さとう にんじん、えだまめ、しいたけ、にんにく、だいこん、きゅうり、ながねぎ、たまねぎ	ぎゅうにゅう、みそ、ポーク、とうふ、のり 米飯、じゃがいも、あぶら、さとう だいこん、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、にんにく、しいたけ	ぎゅうにゅう、とり、ぎゅうにく 米飯、はるさめ、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、さとう にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、こんにやく、しょうが	ぎゅうにゅう、ウインナー、とり スパゲティ、オリーブオイル、さとう、ドレッシング、パン粉、あぶら、ラード、さとう、こむぎこ、ケーキ たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、トマト、にんにく、ローリエ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、きゅうり
		E 597 P 20 F 15.6	E 518 P 25.1 F 13.1	E 515 P 20.8 F 14.1	E 597 P 22.3 F 11.5	E 837 P 31.7 F 36.5

《 今月のきゅうしょくもくひょう 》 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。

冬休みを先気にとどぞう!

風邪を防ぐには...

- こまめな手洗い・うがい
- 早寝・早起き
- 朝・昼・夜の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

※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。