



12月 給食献立予定表



月	火	水	木	金
◎3日 (みっか) きびごはん レバーのかりんとあげ りっちゃんのサラダ はくさいのスープ煮 693/27.8/23.6/2.3	4日 (よっか) セルフしゃけおにぎり つくね ピーナッツみそあえ ぶのみそしる おにぎりのり 614/28.3/17.8/2.6	5日 (いつか) しょく食パン ハニーチキン フレンチサラダ ミネストローネ かぼちゃのタルト 680/29.0/19.3/2.7	6日 (むいか) ごはん コロッケ だいこん、ぶた、に、大根と豚こまの煮もの きのこけんちん汁 673/24.2/22.7/1.7	◎7日 (なのか) ごはん さんまおろしポン酢 いそかあえ 豆腐とわかめのみそ汁 なし 610/24.9/20.3/2.4
みっか なのか ほん 3日～7日は、本にでてくる料理ができています。	ふとじ 太字のものが、本にでてくる料理です。	きゅうしょく 給食のときに、本の紹介をします。	た、で、ほん おいしそうな食べものが出てくる本が、たくさん!	きれいにたべないと、さんまにのろわれる!?
10日 (とおか) ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ ピーフンスープ 690/28.3/23.3/3.0	11日 あわごはん ぶた肉のみぞれがけ かわのさけのおひたし えのきのみそ汁 まつちやぎゅうにゅう 抹茶牛乳もち 613/26.6/14.8/2.2	◎12日 オッペオン オートオール は〇さ〇サラダ コー〇ポ〇〇ジュ 豆腐ゼリー 765/27.6/34.1/2.9	13日 ごはん スタミナいため なっとうあえ からみ 辛味とうふ汁 627/31.7/19.5/1.9	14日 ごはん ししゃものフライ しろふき大根 もやしのみそ汁 りんご 645/25.4/18.6/2.1
ちゅうかふう 中華風こんだてです。	そろそろみぞれが降るころでしょうか。	ねんせいきぼうこんだて 1年生の希望献立です。	しろごはんにあうおかずです。	こんさい 根菜は、からだをあたためる食べものです。
17日 ごはん さばのカレーやき かいそう 海藻サラダ にく 肉じゃが 636/25.5/19.0/1.7	18日 ごはん はっほうさい 八宝菜 いもけんぴ ワンタンスープ 690/25.6/20.8/2.2	◎19日 チキンライス ミートローフ ほし 星のマカロニサラダ やさい 野菜スープ クリスマスデザート 875/30.6/31.6/2.9	20日 (はつか) ごはん レンコンのはさみあげ ごまあえ かぼちゃのみそ汁 687/22.9/22.4/2.4	◎21日 あわごはん ひじきのちくさやき ごもくまめ 五目豆 とんじる 豚汁 オレンジゼリー 663/27.5/19.0/2.6
えんぶんひか 塩分が控えめでも、おいしくいただけます。	さつまいもをカリッと揚げて、芋けんぴにします。	こんだて なか クリスマス献立 デザートは3つの中からセレクト!	とうじんだて 冬至献立 カボチャとレンコンをいただきます。	ごもくまめ、こどもたちもよく食べるメニューです。
25日 むぎごはん キーマカレー めだま 目玉やき ふくじんづ 福神漬けあえ 690/24.3/21.6/2.7 キーマカレーは、ひき肉をつかったカレーです。	◎26日 終業式 ごはん プリのてりやき いもなます すまし汁 みかん 624/23.7/17.6/2.1 とし お年とりこんだて 旬のぶりをいただきます。	日にち (◎本校登校日) こんだて 献立 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩相当量 640kcal/24g/20g/2.5g ↑3, 4年生の基準値です。	赤 おもに体をつくるもとになる食品 1群(肉・魚・卵・豆製品) 2群(乳製品・小魚・海藻) 緑 おもに体の調子をを整えるもとになる食品 3群(緑黄色野菜) 4群(その他の野菜・果物) 黄 おもにエネルギーのもとになる食品 5群(穀類・いも・さとう) 6群(あぶら脂)	



※牛乳は毎日つきます。 ※都合により、給食の内容を変更することがあります。 ※栄養価は3, 4年を基準とした平均値です。