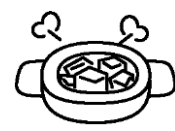




# 12月分 予定献立表



日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
☆3	月	ボンゴレビアンコ	あさり	スパゲッティ バター オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんにく パセリ とうがらし	693	24.8
		くわいとナッツの唐揚げ		アーモンド あぶら	くわい		
		イタリアンサラダ	チーズ ベーコン	あぶら	あかピーマン とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん にんにく		
		手作りパンナコッタ	ゼラチン きゅうにゅう なまクリーム	さとう	マーマレード		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
4	火	麦ご飯		こめ むぎ		585	25.2
		四川麻婆豆腐	とうふ ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら		
		えのきとわかめのナムル	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし こまつな えのきたけ にんにく とうがらし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
5	水	かやくご飯	とりにく あぶらあげ	こめ いとこんにやく さとう あぶら	にんじん ごぼう しいたけ	614	29.1
		ししゃもの天ぷら	ししゃも たまご	こむぎこ あぶら			
		かき玉汁	たまご わかめ	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
6	木	チリドッグ	ウインナー あかいんげんまめ	ハヤシルウ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト とうがらし	583	19.4
		コッペパン(スライス)		コッペパン			
		ポトフ	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ かぶ しめじ		
		りんご			りんご		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
7	金	麦ご飯		こめ むぎ		631	24.3
		すき焼き風煮	ぶたにく とうふ	あぶら さとう しらたき	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ		
		きんぴらごぼう		あぶら ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん れんこん		
		みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
10	月	麦ご飯		こめ むぎ		589	26.6
		八宝菜	ぶたにく えび いか うずらたまご	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ たけのこ		
		大根の中華和え		ごまあぶら さとう ごま	だいこん きゅうり とうがらし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
☆11	火	くわいご飯	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	くわい にんじん	586	26.2
		たらのゆずみそかけ	たら みそ	でんぷん あぶら さとう	ゆず		
		すまし汁	とうふ わかめ かまぼこ		ねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
12	水	けんちんうどん	とりにく あぶらあげ	さといも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	648	29.6
		(地粉うどん)		うどん			
		しゃりしゃり揚げ	だいず にぼし あおのり	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう			
		白菜の梅おかか和え	かつおぶし	さとう	はくさい きゅうり うめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
☆13	木	じゃこご飯	ちりめんじゃこ	こめ ごま あぶら		646	24.5
		笹かまのお茶フライ	ささかまぼこ たまご	こむぎこ あぶら	せんちや		
		国清汁	とうふ あぶらあげ みそ	ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こねぎ		
		みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
14	金	冬野菜カレー	とりにく	さつまいも こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん れんこん だいこん トマト りんご	683	18.2
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		アーモンドサラダ		アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
17	月	白ごま揚げパン		コッペパン あぶら さとう ごま		625	19.4
		じゃがいものスープ煮	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ		
		わかめサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり もやし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
☆18	火	麦ご飯		こめ むぎ		596	25.7
		さばのみそ煮	さば みそ	さとう	しょうが ねぎ		
		かぼちゃのそぼろあんかけ	とりにく	さとう あぶら でんぷん	かぼちゃ		
		ゆず入りお浸し			こまつな はくさい もやし ゆず		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
☆19	水	ポテトピラフ	ハム いか あさり	こめ じゃがいも あぶら バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム	606	20.7
		照り焼きチキンor白身魚フリッター	てりやきチキン しろみざかなフリッター	あぶら			
		海藻サラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり とうもろこし		
		アシドミルク	アシドミルク				
◎献立は都合により変更する場合があります。						平均栄養量	622 24.1

☆3日：世界の料理（イタリア）

☆13日：郷土料理（静岡県）

学校給食摂取基準

650 21~33

☆11日：くわいの芽取り体験（4年生）

☆18日：行事食（冬至）

※4年生は、当日新聞紙のご持参をお願いいたします。

☆19日：セレクト給食（主菜）

※事前に、照り焼きチキンか白身魚フリッターのうち、好きなおかずを選んでもらいました。