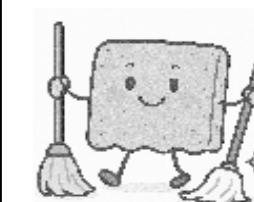


12月給食こんだて表



ひ 日 (曜)	しゃしん 写真	こんだてめい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
1 日 (月)		キムたくごはん	牛 乳 (赤)	ぶたにく	こめ ごまあぶら	ねぎ キムチ たくあんづけ	651 kcal	
		じゃがプロサラダ		ハム	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	プロッコリー とうもろこし	2.4 g	
		おでん		こんぶ あつあげ ちくわ うすらのたまご	こんにゃく さとう	だいこん	797 kcal	
		りんご				りんご	2.9 g	
2 日 (火)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		654 kcal	
		さばの竜田揚げ・ごまケチャソース		さば	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	1.9 g	
		コーンおひたし		かつおぶし		もやし キャベツ にんじん とうもろこし	792 kcal	
		かぶのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぶ こまつな えのき	2.2 g	
3 日 (水)		◆◆◆今日はみかんの日◆◆◆ 「いいみっか(3日)ん」の語呂合わせから制定されました。	牛 乳 (赤)	ぎゅうにく	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん にら しめじ にんにく しょうが	667 kcal	
		ブルコギ丼			さとう ごまあぶら	こまつな だいずもやし にんじん	1.7 g	
		ナムル		とうふ たまご	じゃがいも かたくりこ	とうもろこし パセリ	853 kcal	
		スミータン				みかん	2.5 g	
		みかん						
4 日 (木)		米粉パン・チョコクリーム	牛 乳 (赤)		こめこパン チョコクリーム		686 kcal	
		ミートグラタン		ぶたにく チーズ	じゃがいも あぶら こめこ	たまねぎ トマト	2.9 g	
		オレンジサラダ			あぶら さとう	キャベツ にんじん あまなつ	865 kcal	
		コーンポタージュ		ベーコン とうにゅう	シチュールウ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	3.9 g	
5 日 (金)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		627 kcal	
		ししゃもフリッター		ししゃも あおさ	あぶら はくりきこ かたくりこ こめこ		2.1 g	
		のりナッツ和え		のり	アーモンド	キャベツ きゅうり もやし	801 kcal	
		あぶらあ 油揚げとわかめのみそ汁		とうふ あぶらあげ わかめ みそ		にんじん えのき	2.7 g	

ひ 日 (曜)	しやしん 写真	こんだてめい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぱん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	みかんジュー ース(緑)		
8 日 (月)		さんしょくどん 三色丼	牛 乳 (赤)	ひたにく とりにく だいすミート たまご	こめ さとう あぶら ごまあぶら	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	632 kcal 2.2 g	
		しおこんぶ あ 塩昆布和え		しおこんぶ	ごまあぶら	だいこん ねぎ	773 kcal 2.6 g	
		みそさつま汁 じる		とりにく さつまあげ みそ	さつまいも			
9 日 (火)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		658 kcal 2.1 g	
		こうやどうふ たらと高野豆腐の揚げ煮		たら こうやどうふ	かたくりこ はくりきこ あぶら さとう	えだまめ とうもろこし	813 kcal 2.6 g	
		いそか 磯香あえ		のり		にんじん もやし こまつな		
		うちまめ 打豆のみそ汁 じる		うちまめ とうふ みそ		はくさい にんじん		
10 日 (水)		てりやき 照焼チキン	み か ん ジ ュ ー ス (緑)	こめこ 米粉パン	こめこパン		560 kcal 3.0 g	
		バーガー		とりにく	かたくりこ		729 kcal 3.8 g	
		コールスローサラダ			ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ にんじん とうもろこし レモンじる		
		クラムチャウダー		あさり いんげんまめ とうにゅう	じゃがいも あぶら こめこ	にんじん たまねぎ パセリ		
11 日 (木)		◆◆◆今日は胃腸の日◆◆◆ 今日の日付を「胃にいい」と読む語呂合わせから制定されました。	牛 乳 (赤)	ごはん	こめ		610 kcal 2.2 g	
		あつあ 厚揚げのみそ炒め いた		ぶたにく あつあげ みそ	ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ しょうが	751 kcal 2.8 g	
		こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ とうもろこし こんにゃく		
		むらくも汁 じる		たまご とうふ	かたくりこ	にんじん さやえんどう しいたけ		





※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。



なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

ひ 白 (曜)	しゃしん 写真	こんだてめい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	きいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぱん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
12 日 (金)		◆◆◆今日は漢字の日◆◆◆ 每年この日には京都・清水寺で「今年の漢字」が発表されます。自分の「今年の漢字」も考えてみましょう!		ごはん さけ ごま和え 担々みそ汁	牛乳 (赤)	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごま さとう ごまあぶら ごま	651 kcal 1.8 g 797 kcal 2.1 g	
15 日 (月)		セルフたれかつ丼 たくあん和え 大根とろのみそ汁	牛乳 (赤)	ぶたにく ごま あぶらあげ みそ	パンこ キャベツ きゅうり たくあんづけ ぶ	こめ あぶら はくりきこ たいこん にんじん ねぎ	610 kcal 2.9 g 771 kcal 3.7 g	
16 日 (火)		ごはん 手作り五目卵焼き きりざい 豚汁	牛乳 (赤)	とりにく たまご なっとう ぶたにく とうふ みそ	パンこ にんじん こまつな たくあんづけ じゃがいも	あぶら さとう ごま じやがいも	646 kcal 2.1 g 794 kcal 2.4 g	
17 日 (水)		ごはん たらのアーモンドフライ ハムサラダ 豆腐のスープ	牛乳 (赤)	たら ハム とうふ	パンこ ドレッシング はくさい	はくりきこ あぶら あぶら にんじん ねぎ ごぼう	642 kcal 2.2 g 783 kcal 2.6 g	
18 日 (木)		ワインナーカレーライス 福神和え フルーツジュレ	牛乳 (赤)	ワインナー	こめ ごま アセロラジュレ	じゃがいも あぶら カレールウ りんご もも ようなし	722 kcal 2.8 g 889 kcal 3.5 g	

ひ 白 (曜)	しゃしん 写真	こんだてめい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぱん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
19 日 (金)		ごはん チーズタッカルビ かいそう 海藻サラダ ごまみそワンタンスープ	牛 乳 (赤)	こめ とりにく チーズ わかめ くきわかめ こんぶ ふのり	さつまいも ごまあぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんにく	662 kcal 2.3 g	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				ごまあぶら さとう	もやし きゅうり とうもろこし		819 kcal 2.6 g	
				とうふ みそ	ワンタン ごま ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ メンマ にんにく		
		●○●冬至こんだて●○● 『ん』が2つつく食べ物を食べると運気アップ! 寒天、南京(かぼちゃ)…さて何個あるでしょう?						
22 日 (月)		ごはん ぶりカツ かんてん 寒天&れんこんサラダ かぼちゃのみぞ汁	牛 乳 (赤)	こめ ぶり かんてん	はくりきこ パンこ あぶら	れんこん もやし にんじん	697 kcal 1.9 g	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				あぶらあげ みそ		かぼちゃ ねぎ さやいんげん	850 kcal 2.2 g	
		★★★クリスマスこんだて★★★ もみの木に見立てたブロッコリーサラダとポトフに入っている雪だるま型のかまぼこに注目!						
23 日 (火)		コーンピラフ ツリーハンバーグ・デミソース もみの木サラダ ゆき 雪だるまのポトフ クリスマスのいちごモンブラン	牛 乳 (赤)	き みた こめ とりにく ぶたにく ドレッシング かまぼこ	とうもろこし グリーンピース たまねぎ にんにく パプリカ さとう たまねぎ トマト にんにく しょうが じゃがいも こめこ さとう	はい ゆき がた ちゅうもく とうもろこし グリーンピース たまねぎ にんにく パプリカ プロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ いちご	672 kcal 2.3 g	きゅうしょく 給食最終日 全小学校
				とうにゅう しろあん			824 kcal 3.1 g	
24 日 (水)		ごはん とりにく 鶏肉のコーンフレーク焼き ごまドレサラダ コンソメスープ かし お菓子な目玉焼き	牛 乳 (赤)	こめ とりにく チーズ とりにく ウインナー	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パンこ ドレッシング キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	もやし キャベツ とうもろこし かんてん ぎゅうにゅう さとう もも	573 kcal 1.5 g	きゅうしょく 幼稚園 中学校 給食最終日
							895 kcal 2.6 g	

