

＜12月の給食目標＞  
仲良く楽しく食べましょう。



12がつ こんだてひょう

日	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん 里芋のコロッケ 白菜と小松菜のごまだれ和え 豚汁	○	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	精白米 粒麦 さといも じゃがいも 油 三温糖 小麦粉 米粉 パン粉 ごま こんにゃく	にんじん 玉葱 キャベツ はくさい コーン こまつな だいこん 長ねぎ	620 kcal 22.9 g 21.5 g 1.8 g
2火	ごはん のりとあさりの佃煮 鮭のホイル焼き 根菜のきんぴら 小松菜とえのきのすまし汁	○	のり あさり 鮭 鶏肉 豆腐	精白米 粒麦 さとう 水あめ パター ごま油 こんにゃく さつまいも 油 三温糖	干し椎茸 玉葱 えのきたけ エリンギ にんじん だいこん こまつな	595 kcal 24.5 g 19.8 g 2.2 g
3水	【じゃんけん集会リクエスト給食】 具だくさん味噌ラーメン ジャンボ揚げ餃子 杏仁豆腐	○	豚肉 鶏肉 みそ 凍り豆腐 粉寒天 調理用牛乳	油 中華めん さとう ごま油 ぎょうざの皮 三温糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん には キャベツ もやし コーン ねぎ こまつな 長ねぎ 玉葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご	598 kcal 24.5 g 23.9 g 2.7 g
4木	そぼろごぼうごはん 鯖のごま焼き 小松菜としらすの和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁 みかん	○	豚肉 大豆 さば しらす干し おかか 油揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま じゃがいも	ごぼう しょうが もやし キャベツ こまつな えのきたけ だいこん にんじん ねぎ みかん	572 kcal 27.2 g 21.1 g 2.0 g
5金	北小祭サンド(ウイナー、チーズ、ツナ) ビーンズクリームスープ ポテトサラダ いちご	○	ウイナー ハム チーズ ツナ ベーコン 鶏肉 大豆 白いんげん豆 レンズまめ 調理用牛乳 豆乳 生クリーム	パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんじん 玉葱 エリンギ こまつな クリームコーン缶 きゅうり コーン いちご	636 kcal 26.8 g 23.6 g 1.7 g
6土	キャンパス(セルフ)オムライス チーズサラダ キャベツとベーコンのスープ 夢オレレンジ	○	ベーコン 鶏肉 たまご 調理用牛乳 チーズ 豚肉	精白米 粒麦 パター 油 さとう	玉葱 にんじん エリンギ キャベツ きゅうり こまつな コーン オレンジ	590 kcal 24.2 g 22.2 g 2.1 g
9火	【世界の料理 スウェーデン】 胚芽パン いちごジャム ショットブラール ピッティパンナ フィスクソッパ	○	豚肉 大豆 豆腐 調理用牛乳 たら ウイナー ベーコン ハム レンズまめ	胚芽パン パン粉 油 小麦粉 パター じゃがいも マカロニ	いちごジャム にんにく 玉葱 バセリ にんじん キャベツ コーン トマト缶 ねぎ こまつな	575 kcal 29.6 g 21.5 g 2.3 g
10水	【1年2組リクエスト給食&おはなし給食】 ポークカレーライス(有機野菜使用) ブロッコリーのオニオンドレッシングサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 鶏肉 レンズまめ ツナ	精白米 粒麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 三温糖 さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト缶 りんご キャベツ コーン ブロッコリー こまつな パイン缶 黄桃缶 バナナ	645 kcal 22.3 g 17.3 g 1.9 g
11木	ごはん 五目たまご焼き 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 りんご	○	鶏肉 たまご ツナ おかか のり 生揚げ みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま じゃがいも	にんじん 干し椎茸 玉葱 こまつな キャベツ もやし えのきたけ みずな はくさい りんご	578 kcal 25.3 g 19.7 g 2.0 g
12金	小ぎつねごはん わかさぎの天ぷら 小松菜のごま和え 根菜汁	○	油揚げ 鶏肉 わかさぎ わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま 小麦粉 でん粉 ごま ごま油 さつまいも	にんじん こまつな キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん えのきたけ	578 kcal 22.4 g 20.0 g 2.3 g
15月	ごはん 小松菜ふりかけ ホッケのフライ キャベツと人参の和え物 わかめのすまし汁	○	おかか ほっけ ツナ わかめ	精白米 粒麦 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 油 でん粉 三温糖	こまつな しょうが キャベツ もやし にんじん 玉葱 えのきたけ だいこん	573 kcal 24.2 g 21.2 g 2.3 g
16火	豆腐の中華丼 切干大根とハムの中華和え 春雨スープ みかん	○	豚肉 豆腐 飲用牛乳 ハム 鶏肉	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも はるさめ	にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ はくさい チンゲンツァイ れんこん 切干しだいこん コーン キャベツ もやし 玉葱 えのきたけ こまつな みかん	595 kcal 24.4 g 17.6 g 2.2 g
17水	五目おこわ ししゃものごま焼き 小松菜ともやしの豆乳マヨネーズ和え 七彩汁	○	油揚げ 鶏肉 竹輪 ししゃも たまご 豆乳 ツナ わかめ みそ	精白米 もち米 油 こんにゃく 三温糖 でん粉 ごま	ごぼう にんじん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん こまつな もやし だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ	610 kcal 25.2 g 23.6 g 2.2 g
18木	親子丼 五色和え 小松菜とかぶのみそ汁 紅マドンナ	○	鶏肉 たまご ツナ ハム 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう 三温糖 でん粉 ごま油	玉葱 にんじん 長ねぎ だいこん きゅうり こまつな コーン かぶ みかん	560 kcal 22.9 g 18.5 g 2.7 g
19金	カレーミートチーズドッグ 白菜と大根のスープ煮 さつま芋のセサミ揚げ りんご	○	豚肉 大豆 チーズ フランクフルト	パン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう さつまいも アーモンド ごま	玉葱 にんじん だいこん はくさい しめじ ブロッコリー こまつな りんご	582 kcal 21.5 g 22.6 g 2.0 g
22月	【行事食 冬至】 ごはん 白菜の浅漬け 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	○	塩昆布 さわら みそ 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 ごま さといも	はくさい にんじん しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	599 kcal 27.4 g 19.7 g 2.4 g
23火	【1年1組リクエスト給食】 ウイナー手作りロールパン コーンチャウダー パリパリハムサラダ バナナ	○	ウイナー ベーコン ハム 鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 調製豆乳 生クリーム チーズ ツナ わかめ	強力粉 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 米粉 ワンタンの皮 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 ごま	玉葱 にんじん エリンギ コーン クリームコーン缶 こまつな キャベツ もやし バナナ	647 kcal 24.4 g 25.2 g 2.4 g
24水	シーフードピラフ とり肉の香草焼き かぶのふわふわたまごスープ 豆腐のブラウニー	○	ツナ イカ えび あさり 鶏肉 ベーコン ハム チーズ たまご レンズまめ 豆腐	精白米 粒麦 オリーブ油 三温糖 油 パン粉 小麦粉 粉糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム にんにく はくさい トマト缶 かぶ こまつな	679 kcal 29.1 g 23.7 g 2.9 g
※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください					栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量

～今月の給食から～

- ・3日は【じゃんけん集会リクエスト給食】です。リクエストは「具だくさん味噌ラーメン」です。
- ・9日は【世界の料理 スウェーデン給食】です。「ショットブラール」は、ミートボールの意味です。「ピッティパンナ」はじゃが芋が入った炒め物です。「フィスクソッパ」は、魚介が入ったサフラン風味のフィッシュスープです。
- ・10日は【1年2組のリクエスト給食&おはなし給食】です。リクエストは「ポークカレー」です。おはなし給食は「ぼくんちカレーライス」です。お家のカレーはどんな味かな。
- ・22日は、【行事食 冬至給食】です。冬至は「ん」のつく食べ物を食べると運が呼び込めると言われています。「ん」のはいった食べ物はいくつ入っているかな。
- ・23日は【1年1組のリクエスト給食】です。リクエストは、「パリパリサラダ」です。



--	--	--	--	--	--