

# 給食だより 12月号

月	火		水		木		金			
	kcal	g	日 中学年エネルギー kcal	食塩 g	1 600 kcal	2.1 g	2 676 kcal	2.1 g		
 <p>こんげつ きゅうしよくもくひょう <b>今月の給食目標</b> さむ 寒さに負けない しょくじ 食事をしよう!</p>	中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal		おもに副菜 おもに主菜		しょうゆフレンチ いわしのにつけ		くきわかめのきんぴら こうやどうふのあげに			
	食塩相当量 月平均 2.0g未満		おもに体をつくる食べ物 おもに熱や力になる食べ物 おもに体の調子を整える食べ物		いわし ぶたにく かまぼこ こめ あぶら マロニー きゅうり キャベツ もやし コーン にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ しいたけ		ごはん みそけんちん くきわかめ こうやどうふ みそ とりにく さつまあげ なまあげ こめ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにゃく ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ごぼう ぶなしめじ			
	5 680	2 1.8 g	6 629 kcal	2.0 g	7 663 kcal	3.0 g	8 631 kcal	1.9 g	9 672 kcal	2.3 g
	さつまいもと ひじきのもの とりにくのカレーからあげ		ビーフンいため さわらのさいきょうやき		ブロッコリーのマスタードあえ ミートボール りんごジャム コーンスープ コッペパン		しろこんぶあえ フリカツ		みかん だいずサラダ カレーライス (むぎごはん)	
ごはん かぶのみそしる		ごはん きりたんぼじる		ごはん やさいスープ		ごはん みそワンタン		ごはん とうにゅう さつまじる		
とりにく ひじき あぶらあげ みそ だいず こめ さとう かたくりこ あぶら さつまいも にんじん さやいんげん かぶ ねぎ ぶなしめじ たまねぎ こまつな		さわら みそ ベーコン あぶらあげ こめ ビーフン あぶら さとう きりたんぼ にんじん たまねぎ コーン たら えのきたけ はくさい きょうな ねぎ		とりにく ぶたにく だいず ウイナー とうにゅう コッペパン さとう こめこ あぶら りんごジャム キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン さやいんげん		ぶり こんぶ ぶたにく みそ こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま ワンタンのかわ キャベツ にんじん きゅうり もやし コーン たら ねぎ		だいず ぶたにく こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも カレールウ ほうれんそう にんじん キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ みかん		
12 566 kcal	2.3 g	13 645 kcal	2.1 g	14 616 kcal	2.1 g	15 650 kcal	2.1 g	16 658 kcal	1.9 g	
ポテトサラダ		アップルモッチー きりほしだいこんナムル		かおりあえ あますぎょうざ ゆでちゅうか		ゆずゼリー かぼちゃのにつけ マーボーどん		減塩献立 れんこんのごまあえ しろみざかなのやさいあん		
キムチごはん だいこん スープ		みそラーメンスープ		ごはん やさいスープ		ごはん とうにゅう さつまじる		ごはん とうにゅう さつまじる		
ぶたにく ハム かまぼこ こめ あぶら ごま じゃがいも マヨネーズ かたくりこ はくさい たら にんじん きゅうり コーン だいこん しいたけ チンゲンサイ ねぎ		ぶたにく なると みそ とうにゅう ゆでちゅうか ごま さとう あぶら こめこ きりほしだいこん もやし コーン きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ りんご		ぶたにく だいず ウイナー こめ あぶら さとう じゃがいも きょうざのかわ もやし きゅうり にんじん しそ キャベツ たまねぎ ブロッコリー さやいんげん		ぶたにく とうふ みそ こめ さとう あぶら かたくりこ ゆずゼリー かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ たら ねぎ		たら ひじき ぶたにく みそ とうにゅう こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも にんじん たまねぎ れんこん キャベツ ほうれんそう コーン はくさい ぶなしめじ ねぎ		
19 626 kcal	1.9 g	20 645 kcal	1.9 g	21 562 kcal	3.1 g	22 597 kcal	2.3 g	23 664 kcal	2.8 g	
のりずあえ もみのきハンバーグ		あぶらぶのにも とりにくのごまみそやき		キャベツのピクルスぶう フィッシュカツ かぶと ベーコンのスープ まるきりパン		冬至献立 ゆずみそこんにゃく きりざい		クリスマス デザート クリスマス献立 クリスマスサラダ		
ごはん なめこのみそしる		ごはん ぶゆやさいの うまに		ごはん とうにゅう さつまじる		ごはん ほうとう		ピラフ ミネストローネ		
とりにく ぶたにく だいず ツナ のり とうふ みそ こめ あぶら さとう じゃがいも ほうれんそう キャベツ もやし にんじん なめこ しいたけ こまつな ねぎ		とりにく みそ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ こめ さとう ごま あぶらぶ さといも にんじん きりほしだいこん きぬさや はくさい ねぎ		たら ベーコン まるきりパン あぶら さとう こむぎこ パンこ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぶ さやいんげん		なっとう みそ ぶたにく あぶらあげ こめ ごま さとう ほうとうめん こんにゃく のざわな たくあん だいこん にんじん ゆず かぼちゃ はくさい ねぎ		ベーコン ツナ ウイナー こめ あぶら さとう クリスマスデザート にんじん グリンピース たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん セロリー トマト		

\*都合により献立は変更になる場合があります 牛乳は、赤の食品です。