

# 12月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
2	月	横割り丸パン チーズインハンバーグ カレー風味の豆サラダ かぶと卵のスープ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン 卵 チーズ ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし キャベツ かぶ	パン でん粉	836	33	38	3.7
3	火	ごはん 黒豚しゅうまい(2個) 八宝菜 ラーメンサラダ	牛乳 豚肉 いか つずらの卵	玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ もやし メンマ きゅうり キャベツ 椎茸 絹さや しょうが	ごはん 中華麺 でん粉 油 ごま油	869	34	25	3.4
4	水	米粉玄米ハニーパン <b>鱈のきのこソース</b> マカロニクリームスープ ミルメークコーヒー	牛乳 鱈 ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 マッシュルーム フロッコリー パセリ にんにく しょうが	パン ジャがいも ルウ 油 小麦粉 でん粉 バター	823	38	30	4.5
5	木	ごはん <b>浦戸産味付け海苔</b> <b>いかと大根の煮物</b> 豚汁	牛乳 豚肉 いか 海苔 油揚げ さつま揚げ	大根 にんじん 白菜 長ネギ もやし ごぼう しめじ 絹さや	ごはん ジャがいも こんにゃく	753	28	17	2.9
6	金	<b>【2年4組リクエスト献立】</b> ごはん ポークカレー <b>しおがまサラダ</b> シューアイス	牛乳 豚肉 えび いか なると わかめ チーズ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	ごはん ジャがいも 油	908	30	25	4
9	月	ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 ツナフレーク	大根 にんじん きゅうり 長ネギ たけのこ にら 椎茸 にんにく しょうが りんご	ごはん でん粉 油 ごま油	798	28	21	2.5
10	火	金時豆パン アンサンブルエッグ がっパフ フロッコリーとチーズのサラダ スコットランド風麦入りスープ	牛乳 卵 ベーコン チーズ ミックスビーンズ	フロッコリー 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン ジャがいも 麦	800	29	32	3.4
11	水	<b>ひじきごはん</b> <b>味噌おでん</b> (笹かま2枚こんにゃく2切) <b>ふわふわ汁</b> みかん	牛乳 鱈 笹かまぼこ 豆腐 ひじき	白菜 にんじん しめじ 長ネギ 椎茸 きくらげ みかん	ごはん こんにゃく ごま でん粉	729	32	11	4
12	木	米粉パン キャラメルクリーム マセドアンサラダ ブラウンシチュー	牛乳 豚肉 チーズ	きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし フロッコリー グリルピース にんにく しょうが	パン ジャがいも ルウ マヨネーズ キャラメルクリーム	853	29	32	3.8
13	金	ごはん さばの塩焼き 切干大根の炒め煮 <b>かにぱっとう</b>	牛乳 さば かに 豆腐 さつま揚げ	大根 にんじん 長ネギ 絹さや 椎茸	ごはん ジャがいも すいとん こんにゃく 油	831	32	21	2.8
16	月	チョコチップパン ミートボール(2個) ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 肉団子 ハム ベーコン	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ	パン ジャがいも マヨネーズ	820	25	35	3.5
17	火	ごはん イカリングフライ(3個) 白菜のおかか和え さんまのつみれ汁 バックソース	牛乳 さんま いか ちくわ 卵 豆腐 かつお節	白菜 もやし にんじん 大根 長ネギ しょうが	ごはん でん粉 油	860	34	25	2.9
18	水	ミルクパン ロールキャベツのトマトソースかけ クラムチャウダー アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 いか あさり かたくちいわし	キャベツ トマト 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく	パン ジャがいも ルウ アーモンド	799	29	29	4.3
19	木	<b>【冬至の日献立】</b> ごはん いわしの梅煮 冬至かぼちゃ わかめの味噌汁	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ あずき わかめ	かぼちゃ 大根 にんじん 長ネギ	ごはん ジャがいも	777	25	18	2.2
20	金	<b>【クリスマス献立】</b> クロワッサン フライドチキン&ポテト コールスロー ポトフ セレクトケーキ	牛乳 鶏肉 ウインナー チーズ	大根 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャがいも 油 ケーキ	A861 B800 C817	A24.5 B24.1 C34.9	A37.5 B35.2 C36.3	A3.2 B3.2 C3.2

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※裏面にレシピを紹介しています。

## ☆☆☆ お知らせ ☆☆☆

\* 23日(月)お弁当の日(終業式)



20日(金)のセレクトケーキは、  
Aブッシュドノエル、Bチーズケーキ、  
Cいちご入りケーキの中から一つ選んでいます。



6日(金)は、2学年で一番残食が少なかった、  
2年4組のリクエスト献立です!

## ☆今月のふるさと給食☆(太字で記載)

鱈のきのこソース 浦戸産味付け海苔 いかと大根の煮物  
しおがまサラダ 味噌おでん ふわふわ汁 かにぱっとう

## ☆お願い☆

3学期の給食は、1月9日(木)から始まります。最後の週に給食当番だった人は、白衣の洗濯とアイロンがけをして、忘れずに持ってきてください。

また、番号のテープが取れている、または取れかかっているものを補修していただくと助かります。よろしく願いいたします。