

がつこんだてよていひょう 12月献立予定表

令和6年度木江小学校



いよいよ12月になり、寒さも一段と厳しくなってきました。
寒くなると野菜が不足になりがちです。上手に調理して食卓にたっぷり野菜をのせましょう。

日曜	こんだてめい 献立名	I補給 - タパク質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる			
2月	しろごはん ぎゅうにゅう おでん アーモンドあえ きのこのすましじる	605kcal 29.8g 466mg	ひらてん たまご あつあげ とうふ	こまつな にんじん ねぎ	だいにん こんにやく キャベツ なましいたけ しめじ	こめ さとう アーモンド		
3火	サーモン&レモンマヨソース ぎゅうにゅう ごもきんぴら はくさいのみそしる みかん	665 29.6 356	サケ ひらてん とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ	レモン ごぼう こんにやく はくさい みかん	こめ でんぷん こむぎこ さとう	なたねあぶら オリーブオイル マヨネーズ ごまあぶら	
4水	おこのみやき ぎゅうにゅう ポトフ しらたまフルーツ	600 27.9 323	ぶたひきにく たまご かつおぶし ウインナー	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ かぶ みかん もも パイン バナナ	ミックスコ ながいも てんかす じゃがいも バナナ	なたねあぶら	
5木	やきとりどん ぎゅうにゅう こんぶあえ さつまいものみそしる	612 26.0 361	とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ なましいたけ しろねぎ しょうが もやし キャベツ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら
6金	しろごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ わかめスープ	630 29.5 373	とうふ ぶたひきにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ もやし しろねぎ	こめ でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら
9月	しろごはん ぎゅうにゅう こうやのうまに はくさいサラダ ふのすましじる	619 26.3 402	こうや豆腐 ちくわ とりにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ なましいたけ グリーンピース	こめ さとう ふ	なたねあぶら マヨネーズ ごま
10火	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ミックスピーーズサラダ りんごゼリー	660 24.6 293	とりにく ひよこめ むらさきいんげん えんどう ぎよにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ りんご	こめ じゃがいも さとう	バター なたねあぶら
11水	ピザトースト ぎゅうにゅう かやくうどん いかんてんのサラダ	627 27.5 470	ベーコン かまぼこ あぶらあげ チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	ピーマン トマト にんじん ねぎ	たまねぎ コーン なましいたけ きゅうり もやし キャベツ	パン うどん さとう	オリーブオイル なたねあぶら
12木	ちゅうかまぜごはん ぎゅうにゅう せとうちサッパリサラダ たまごスープ ヨーグルト	608 25.9 398	ぎゅうにく ツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ レモン たまねぎ	こめ さとう はるさめ さとう	ごまあぶら マヨネーズ
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ そえやさい とんじる みかん	647 27.8 371	ちくわ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう あおりの	ブロッコリー にんじん いら	だいにん こんにやく みかん	こめ むぎ こむぎこ	なたねあぶら
16月	ごもごはん ぎゅうにゅう いもに みぞれじる	592 28.4 310	とりにく あぶらあげ ぎゅうにく あつあげ サバ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ ほししいたけ なましいたけ こんにやく だいにん	こめ さとう さといも	なたねあぶら
17火	しろごはん ぎゅうにゅう かんこくふうやきサバ もやしのナムル とうにゅうごまみそしる	616 29.2 365	サバ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし だいにん はくさい	こめ さとう	ごま ごまあぶら
18水	ロールパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ ツナサラダ とうふのスープ	538 28.0 374	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ なましいたけ	パン スパゲティ さとう	オリーブオイル
19木	しろごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに えだまめサラダ ふのみそしる みかん	603 25.4 402	いわし えび とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいにん きゅうり えだまめ たまねぎ みかん	こめ さとう ふ	なたねあぶら
20金	ソースカツどん ぎゅうにゅう おつきさまのかぼちゃ汁 ヨーグルトあえ	681 31.5 355	ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ ねぎ	キャベツ もも パイン みかん バナナ レーズン	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら
23月	カレーピラフ ぎゅうにゅう とりにくとポテトのオープンやき やさいスープ カップケーキ	679 24.4 315	ぎゅうひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ じゃがいも (ケーキ)	バター

おおさきかみしまきゅうしよくとういつ
大崎上島給食統一メニュー (レシピは、裏面参照)

◎12月3日(火)に、5年生がポッカサッポロフードの方による、出前授業を受けます。



この日は給食で、ポッカレモンのレシピ「サーモン&レモンマヨソース」を提供します。

◎日本各地の行事食(広島県福山市)

12月20日(金)に、冬至の行事食「お月様のかぼちゃ汁」を紹介致します。

ことし とうじ
今年の冬至は、
12月21日

