

が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う

12月の予定献立表

平成28年度

志木市立宗岡第二小学校

| 日 曜 | こんだてめい | | | 1人分 Kcal | たんぱく質 g | おもにからだをつくる しょくひん(あか) | おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり) | おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ) |
|------|-------------------------|------------|---|----------------------|-------------------------|---------------------------------------|---|--|
| | しゅしょく | のみもの | お か ず | | | | | |
| 1 木 | ピザトースト | ぎゅうにゅう | グリーンサラダ つぶつぶコーンスープ | 630 | 22.6 | ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく | にんじん ピーマン パセリ たまねぎ トマトかん きゅうり きゃべつ とうもろこし | しょくパン ジャがいも こむぎこ オリーブオイル あぶら バター |
| 2 金 | きんぴらごはん | ぎゅうにゅう | ブロッコリーのかおりあえ しゅんやさいのみそしる | 520 | 25.8 | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ | にんじん ブロッコリー ごぼう だいこん はくさい ねぎ | こめ さんおんとう ごまあぶら あぶら |
| 3 土 | もちつきかい | | | 583 | 21.3 | ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく みそ | にんじん なら しょうが にんにく もやし きゃべつ ねぎ とうもろこし みかん・パイナップル・りんごかんづめ | むしちゅうかめん じょうはくとう あぶら ごまあぶら |
| | ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | みそラーメン あんにとろろ | | | | | |
| 5 月 | もちつきかい ふりかえきゅうじつ | | | | | | | |
| 6 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | とりのからあげ ねぎソース ナムル クッパスープ | 629 | 24.3 | ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご | にんじん なら しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり だいこん きゃべつ | こめ でんぷん さんおんとう こめあぶら ごまあぶら |
| 7 水 | スパゲッティ | ジョア | ナポリタン はくさいのクリームスープ | 527 | 17.5 | ぎゅうにゅう なまクリーム ウィンナー ベーコン | にんじん ピーマン にんにく たまねぎ はくさい | スパゲッティ じょうはくとう こむぎこ オリーブオイル あぶら バター |
| 8 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | さかなのかりんあげ いそかあえ ごまみそしる | 589 | 27.7 | ぎゅうにゅう のり メルルーサ あぶらあげ みそ だいす | にんじん ほうれんそう こまつな もやし だいこん | こめ でんぷん さんおんとう こめあぶら ごま |
| 9 金 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ちゅうかどん はるさめサラダ いいづなまちのりんご | 554 | 20.5 | ぎゅうにゅう ぶたにく えび なると うずらのたまご | にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい もやし きゅうり りんご | こめ むぎ でんぷん はるさめ さんおんとう あぶら ごまあぶら |
| 12 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | てづくりメンチカツ せんきゃべつ けんちんじる | 697 | 28.9 | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうろ あぶらあげ | にんじん たまねぎ きゃべつ ごぼう かぶ ねぎ | こめ パンこ はくりきこ こめあぶら あぶら |
| 13 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | はくさいちりめん だいこんのあつあつに きくかみかん | 547 | 20.2 | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく みそ | にんじん はくさい だいこん みかん | こめ さんおんとう あぶら |
| 14 水 | うどん | ぎゅうにゅう | きつねうどん さつまいもとこざかなのあげに | 562 | 24.6 | ぎゅうにゅう こんぶ かえりにほし あぶらあげ だいす | こまつな ばんのうねぎ ほししいたけ | さきたまうどん さんおんとう さつまいも こめあぶら ごま |
| 15 木 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | やきとりどん じゃがだんごじる | 717 | 29.2 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうろ みそ | にんじん ねぎ ごぼう だいこん | こめ むぎ でんぷん さんおんとう ジャがいも こめあぶら |
| 16 金 | パエリア | ぎゅうにゅう | ツナマヨサラダ ちょうちょマカロニのスープ | 530 | 20 | ぎゅうにゅう ウィンナー えび いか シーチキン ベーコン | にんじん あかピーマン いんげん にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ごぼう きゅうり | こめ マカロニ バター オリーブオイル マヨネーズ あぶら |
| 19 月 | すこしはやい「とうじ」こんだて | | | 540 | 29 | ぎゅうにゅう こんぶ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ みそ | こまつな かほちゃ ほうれんそう ゆず もやし たまねぎ ねぎ | こめ さんおんとう ごま |
| | ごはん | ぎゅうにゅう | ごましょうゆ ゆうあんやき おかかあえ かほちゃじる | | | | | |
| 20 火 | リースパン | ぎゅうにゅう | フライドチキン こふきいも ミネストラスープ セレクトケーキ | ①776 ②737 ③745 | ①25.3 ②24.8 ③24.6 | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | にんじん にんにく たまねぎ トマトかん パセリ | リースパン はくりきこ コーンスターチ ジャがいも さんおんとう こめあぶら あぶら |

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ☆毎日、おはしを持ってきてください。使ったおはしはおうちできれいに洗ってください。
 ★今月の給食費の引き落としは12月5日です。(再引き落としは15日になります。)
 残高のご確認をお願いします。



12月20日(火)は
セレクトデザートです。

①マモンド/エル

②いちごケーキ

③チョコムース

この3種類の中から選んでもらいました。
 それぞれの栄養価が異なるため、
 ①マモンド/エル(チョコレートケーキ)
 ②いちごケーキ
 ③チョコムース
 が献立表に表記してあります。